بندر

شخصيتك في يدك

شخصيتك في يدك

تأليف

جيمس بندر ، ديل كارنيجي ، لي جراهام

ترجمة بتصرف

بشاره جميل المر

منشورات حمد

مطبعة الانصاف * بيروت

المقدمة

الشخصية الانسانية ليست شيئاً ماديا محسوساً يمكن تعريفه تعريفا واضحاً يدل على القصد الذي نتوخاه ونرمي اليه من وراء هـذا التعبير . فكما ان المغناطيسية او الكهرباء مثلا لا تعرف الا بتأثيراتها ، فان الشخصية الانسانية لا تعرف الا بقيمة الاثر الذي تتركه في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد . واننا في هذه المقدمة لا نطمع في ان نعرف الشخصية الانسانية بان نصورها في كلمات معدودة وعبارات متناسقة صورة تحمل الى ذهن القاريء المعنى الذي ترمز اليه هذه الكلمة - الشخصية - ولكننا سنحاول الالمام بالموضوع واظهار العناصر النفسية الاساسية التي تميز الافراد البارزين الذين تفوقوا في بعض المجالات الحياتية فكانت حياتهم ذات قيمة واثر في مجتمعهم وستكون طريقنا الى هذه الغاية ان نعرض الحوادث التي جعلت بعض الشخصيات القديمة والمعاصرة مركزا يجذب اليه انتباه الناس واحترامهم

لقد وجه علماء النفس ومعظم الكتاب تفكيرهم لكتابة المقالات العديدة عن الشخصية وحاولوا تحديدها واعطوا الطرق العديدة التي يستطيع بها الانسان ان يخلق لنفسه شخصية فذة تميزها عن الافراد العاديين ويكون موضوعاً يتحدث به الناس هنا وهناك ، مما نعبر عنه بالشهوة التي يميل اليها الانسان ميلا فطريا . ولكن هـذه المحاولات

اسفرت عن نتيجة واحدة هي انهم صنعوا قالبا خاصا للشخصية يوضع به كل انسان دون النظر الى الفروق التي تميز الافراد بعضهم عن البعض الآخر . فاذا حاول احدنا ان يطبق ما قالوه او كتبوه ، لرآه الناس يقوم بعمل سخيف يبرز فيه التقليد والتصنع .

قال سقراط الحكيم : « اعرف نفسك » ونحن في كتابنا هذا نحاول ان نعرفك على نفسك اذا أردت ان تصل الى هذه المعرفة . وسوف نعرفك على غيرك وعلى الشخصيات المختلفة والتأثيرات النفسية التي يتأثر بها الناس عند اختلاطك بهم ، ونترك لك بعد هذا العرض البسيط ان تكون حكما بينك وبين نفسك فتقيسها بمقياس العقل الهادىء والوجدان الواعي بعيدا عن روح الاثرة والاعتداد بالنفس . نفعل هذا لاننا نعتقد تمام الاعتقاد ان الحياة فن يستند الى حسن الذوق ودقة الملاحظة والتمييز بين ما هو جميل وغير جميل ، وليست علما يكفي في اقتباسه ان تنقل عن سواك . فالفن اذن فطري في الانسان وان كنا لا ننكر فضل الاقتباس والعلم في تهذيب هذه الفطرة وتقديمها لتكون مثلا من مثل الجمال . اننا في كتابنا هذا نوجهك الى شاطىء المعرفة وعليك ان تختار سبيل الوصول الى الشاطىء الامين .

والله من وراء القصد

الجامعة الاميركية – بيروت آذار ١٩٥٥

بشاره جبرائيل المر

مقدمة الكتاب

كانت ترجمة هذا الكتاب عملية صعبة وذلك لاختلاف الحالات الاجتماعية والفروق الظاهرة بين عاداتنا وعادات الغرب . فقد حذفت الكثير وعدلت الكثير ثم اضفت الكثير من الامثال السائرة . وانا واثق تمام الثقة ان هذا الكتاب ، الذي هو بمتناول يدك في جميع المكاتب في الشرق العربي سيكون خير مساعد لك على بناء شخصيتك وارضاء نزعتك الانسانية في ما تبغيه لنفسك من شهرة تجعلك حديث الناس كما تقدم ، هذا اذا كنت تعتقد انك قادر على تعليم نفسك وتقويمها ، وجل ما ارجوه ان اجني ثمرة تعب وسهر بذلتها لاخراج هذا الكتاب الى ايدي القراء الذين يقدرون قدر هذا العمل .

يحتوي هذا الكتاب على عدة اسئلة للامتحان جليلة الفائدة تستطيع بها ان تصل الى معرفة نفسك وتقويمها اذا كنت امينا بالاجابة عليها ولا معرفة اعظم من معرفة النفس .

الفصل الاول

الطريقة الحديثة لتقوية الشخصية والحصول على الشهرة

من الامور السهلة المتوفرة في هذه الايام ان يحصل الفرد منا على ثقافة متوسطة ، وذلك بفضل وسائل التعليم المتعددة ووجود المدارس والمؤسسات العلمية على اختلافها ، فليس من الصعب مثلا ان نتعلم اللعب بكرة القدم او الطبع على الآلة الكاتبة . ومن الامور العادية بعد ذلك ان نوفق بالحصول على عمل بسيط يؤمن لنا معاشاً يفي بحاجاتنا ولكن ، لا يستطيع احد ان يعطينا تصميما لما نتوق اليه في قرارة نفوسنا من حب للشهرة ، واعني بالشهرة القدرة التي تجعل الناس يحترموننا ويحبوننا وتجعلهم بالتالي ينقادون لارادتنا فيعملون بمقتضى ما نريد او نطلبه منهم بصورة عفوية دون تذمر او اكراه .

يصدر في كل عام مئات من الكتب التي تبحث في هذه المواضيع والارجح انك قرأت بعضها وربما استظهرت الكثير من النصائح ، واغلب الظن انك منيت بالفشل رغم مطالعتك لهذه الكتب ، لان هذه الكتب مع كونها علمية ومبنية على اساس علمي صحيح قد اغفلت حقيقة بسيطة هي انك فرد من ملايين ، وان هذه الكتب قد كتبت من اجل الملايين من القراء لا من اجل شخص واحد ، وان الفروق في

الشخصيات تجعل من المستحيل ان يستفيد الفرد مما يكتب للجماعات الكبيرة الا بمقدار ما يستطيع هذا الفرد ان يحققه تطبيق عملي يتفق مع ميزاته الشخصية . ان الفروق في الشخصيات تجعل من المستحيل ان نطبق تطبيقاً حرفياً كاملا اية قاعدة من القواعد على جميع الناس . فالانسان لا يستطيع ان يتصرف كما يتصرف جاره او اخوه دون تعديل طفيف يتناسب مع الفوارق الطبيعية في الشخصيات . وعلى سبيل المثل لنرسم صورة احد الاشخاص المثاليين الذين تذكرهم هذه الكتب ، فهو يبتسم باستمرار ، يمدح كل شيء ويفسح المجال لغيره في الحديث . فلا يعارض ولا يناقش او ينتقد ولا يغضب . واذا تيسر لك ان تزدادبه معرفة ، فانك لا تتردد بان تنعته بانه بليد آلي بعيد عن الحقيقة . كلا ، ليست هذه هي الطريق الوحيدة الى الشهرة او الدليل على قوة الشخصية وتفوقها . ان اطاعة القوانين والاوامر طاعة عمياء ليست بالحيلة المنتجة وكثيراً ما يكون تطبيقها بحرفيتها مجرد تمويه مصقول املس يرى خلاله الناس حقيقة داخلك . والامر الذي يهمنا الآن هو حقيقة داخلك النفسانية لا مظهر الحقيقة في ثوب التمويه والخداع . عليك ان تحفظ قاعدة اساسية ، هي انك ، اذا لم تحب نفسك ، لا يمكنك ان تحب سواك . واذا لم يكن باستطاعتك ان تحب غيرك ، فعبثاً تحاول ان يحبك الناس . ان هذه الظاهرة الطبيعية ليست معادلة سحرية فهي ليست سوى تحليل نفساني وفهم عميق لطبيعة الحياة . ومن امثالنا السائرة « من لم يحسن

الى نفسه لم يحسن الى غيره »

ان ماتجده في هذا الكتاب منطبقاً عليك كفرد ، لايمكن أن تعتبره قاعدة يمكن تطبيقها على شخص آخر. فالكتاب لايجعل من القاريء شخصية مميزة بمجرد المطالعة ، ولو كان الامر كذلك لنفدت جميع الكتب التى تكتب في هذا الموضوع . وباستطاعتي ان اشبه هذا الكتاب بالسماد الذي يوضع على عرق النبات فيغذيه ليسمو ويثمر . ان السماد يضيع في الارض ولكنه يبقى حياً فاعلا في التربة التي يذوب فيها ليظهر بعد ذلك حياة جديدة في الاغصان الملتفة والثمار الشهية اليانعة . ان ما تأخذه من قراءة الكتب ومطالعتها لايخرج عن كونه عنصراً حياً فاعلا يدخل الى قرارة نفسك ويصبح جزءا خفياً من اجزائها لايلبث ان يصبح ظاهراً واضح المعالم فيما يصدر عنك من اعمال وتصرفات جاءت نتيجة الامتزاج الدقيق بين عقلك الواعي الاصيل وبين ما تقتبسه من خبرة غيرك ومخزون علمه الذي اودعه بطون الكتب لكي تكون بمتناول الشبان الباحثين عن المعرفة ، التي اذا توصلوا اليها اصبحت عنصراً اساسياً من العناصر التي تتألف منها شخصياتهم . فعليك اذن ايها القاريء العزيز ان تأخذ من كتابك مساعداً لك على حياتك وبانياً لشخصيتك في المستقبل .

ان لكل انسان مواهب فطرية طبيعية وراثية ومواهب مكتسبة . وانه من الصعب ان تفرق بينهما في تحليل شخصية ما

فعليك ان تعرف نفسك معرفة صحيحة وان تختبر البيئة التي نشأت فيها . فاذا كنت عصبي المزاج حلل العوامل المحيطة بك واسأل نفسك : لماذا انا عصبي المزاج ؟ هل لأحد من اقاربي علاقة بالموضوع ؟ هل باستطاعتي ان لا اكون عصبياً ؟ واذا كنت كسولا او اتكاليا او متوانيا او متشائما فما عليك الا ان تسأل نفسك مثل هذه الاسئلة . وبهذه الطريقة تستطيع ان تعرف نفسك . ان هذا التحليل لايحتاج الى كثير من العلم والتعمق في الامور العلمية فهناك كثير من الشخصيات نشأت بين الاميين الذين يجهلون العلوم ولا غرو في ذلك افلم يتقدم بنا القول ان الحياة فن وليست علماً ؟ وجل مانتوخاه ان نجعل منك انسانا مفكراً اكثر منه عاطفيا . فكثير ماتقود العاطفة الى الدمار ، على ان التفكير الصائب الرصين قل ان يضل الطريق القويم .

اهم ما يعلمك اياه هذا الكتاب هو تقدير النفس وكيفية معرفتك بشخصيتك لتقدرها حق قدرها . يذهب الكثيرون من الاذكياء ضحية فكرة عقيمة تجول في خواطرهم ، وهي انهم ليسوا اكفاء كغيرهم . فاذا كنت ممن يحسدون غيرهم ، فاعلم انك اذا بقيت على حالك هذا فلن ينفعك حسدك بل يضرك . وهناك شيء آخر يعلمك اياه هذا الكتاب هو ان تبدأ اعمالك وصلاتك الطيبة مع ذويك واقاربك قبل ان تبدأها مع الناس . فاذا كنت مثلا حسناً مع

الناس وكنت ببيتك سيء الخلق خشن المعاشرة ، فسوف يكشف الناس عنك القناع في وقت قريب . وليس باستطاعتك دائما ان تظهر بالمظهر نفسه امام الناس لحل مشكلة من المشاكل اذا لم تكن ميزاتك اساسية فيك لا مظاهر خارجية فحسب .

ويختلف هذا الكتاب عن غيره ايضاً بالدلالة على اهمية العلاقة بين العقل والجسد اعني بين التفكير الصائب الصحيح والصحة الجسمانية المتوفرة . فصحتك تلون طباعك امام الناس كما ان لطباعك تأثيراً كبيراً على صحتك . وفي كثير من الاحيان نرى ان مجموعة من التأثرات والانفعالات اليومية البسيطة تكون ذات اثر عاطفي وجسماني في خلق ازمة كبيرة .

ونستطيع ان نستخلص ما تقدم فنقول :

يعلمك هذا الكتاب كيف تتخلص من تهيجاتك العصبية ويزودك بالافكار الصائبة ونظريات جديدة ، ويجعلك طموحاً لحياة افضل . واذا تمشيت على اسلوبه تزيد شهرتك ويزيد حولك الاصدقاء والمحبون ويساعدك على جذب الناس نحوك بحديثك الموجه توجيهاً سيكولوجياً . وبذلك يزيد عدد زبائنك وعملائك وتصبح قادراً على حل مشاكلك ومشاكل غيرك ، ويجعل منك متكلماً لبقاً ومحدثاً مشوقاً . هذا لان الكتاب باسلوبه المختار يجعل المبادىء السيكولوجية المسطرة على صفحات الكتب اساساً في حياتك اليومية لا غنى عنها .

الفصل الثاني

كيف تحب الناس

لقد شغل موضوع الشهرة معظم الحكماء خلال العصور ، فقد لاحظوا ان بعض الناس يفشلون كأزواج او موظفين او اصدقاء ، ولاحظوا ايضا ان غيرهم ممن يتمتعون بنصيب اقل من الجمال والذكاء يفوقونهم مرتبة في مستواهم الاجتماعي والعائلي ونستطيع القول ان عصارة ماأستنتجه هؤلاء العلماء وصفوة ما قالوه : «احب الآخرين كما تحب نفسك» .

نعم ان هذا القول قديم جداً ولكن في عالمنا هذا المملوء بالمشاكل والمنازعات اصبح من الصعب ان نتذكره ، فالدين والتاريخ شاهدان على هذا القول . ولدينا امثال لاعد لها تثبت هذا القول المأثور وتدعمه . ويذهب العلم الحديث الى ابعد من ذلك فيقرر ان العزلة مستحيلة الامكان . فالناس كالذرات التي لامعنى لها لولا علاقتها مع غيرها . هذا هو السبب الذي يجعل النساء غير المتزوجات يزدحمن على ابواب العلماء النفسانيين والرجال غير المتزوجين يكونون في الغالب اقصر عمراً من المتزوجين .

نحب الآخرين لاننا نريد ان نكون محبوبين . اننا نحتاج الى محبة اقاربنا واصدقائنا كما نحتاج الى النوم والاكل تماما . وهذه الارادة ، على حد قول احدهم ، هي الدافع

الاساسي في الحياة ، لان من الغريزة فينا ان لا نميل الى الهدوء والراحة قبل ان ننال اعجاب الآخرين . ان فينا ميلا فطريا ان نرى انسانا يمدح اعمالنا ويستشيرنا في امر من الامور او يعجب بشبابنا كما يغلب عند النساء . وكلما تقدمنا في السن زدنا ميــلا ورغبة في اشتراك الآخرين بشعورنا واحساساتنا . هذا مـــا يجعل النساء العاقرات يتبنين ابناء غيرهم ، وهذا ما يجعل الارملة تسعى وراء زواج جديد ، ويجعل الابنة الصغيرة تربت على لعبتها كي تنام .

بغض النظر عن اي شيء آخر نشعر ان الحياة تكون اكثر طمأنينة وهدوءاً كلما ملنا الى حب الخير . فكلنا يحتاج الى عدة ايد لتدير عجلة عمله اليومي . وكلنا يعتمد على غيره في اعداد الطعام والملجأ والملهى واللباس والراحة وكل حاجة نفكر بها في حياتنا اليومية . فاذا لم نكن على وفاق تام مــع السكرتيرة واللحام والخــادمة والاقارب والجيران صعب علينا ان ننال ما نريد بسهولة .

عليك ان تجعل حبك ضوءاً وناراً وليس ضوءاً فقط . عليك ان تحب الجميع على السواء فان المحبة الحقة لا تهتم باي نوع من القماش خاط فلان بذاته او بكمية الضريبة السنوية التي يدفعها للحكومــة او باسم المذهب الذي ينتمي اليه . فالرجال العظماء المدونة اسماؤهم على صفحات التاريخ كانوا على ثقة بانفسهم من هذا القبيل . وقد جاء في الحديث ان لا فضل لعربي على اعجمي الا بالتقوى .

كان « روبرت لويس ستيفنسون » كاتب قصة جزيرة الكنز يعيش في جزيرة ساموا عندما كان مريضاً وكان على ود وصفاء مع سكان الجزيرة . وعندما هاجمت القوات الاوروبية هذه الجزيرة واحتلتها ، اودع المحتلون زعيم الجزيرة السجن . فما كان من روبرت الا ان زار الزعيم السجين عدة مرات في سجنه . فزاد هذا العمل اهل الجزيرة اعجابا به وتعلقا . وعندما مات روبرت دفنوه في اعلى تلة مقدسة حيث يمنع استعمال السلاح لاي سبب من الاسباب . اعتقاداً منهم ان روبرت بحاجة الى هدوء تام لا يقطعه الا زقزقة العصافير المغردة .

العالم يضحك معك

تحتاج الى ثلاث عشرة عضلة لتتبسم ، والى سبع واربعين لتعبس . على ان معظم الناس لايهتمون لراحة عضلاتهم كثيراً ، فيعبسون اينما ذهبوا . فهؤلاء لايدركون انهم يهملون اجمل ما لديهم . فاذا لقيت شخصا من هؤلاء ، تسامح معه لانه تعود ذلك وهو لايزال في المهد . لان الطفل وهو في الشهر الثاني من عمره يبتسم عندما يرى امه تبتسم ، وفي الشهر الخامس يبكي اذا رأى امه عابسة مقطبة الجبين . البيئة عامل اساسي في تربية الطفل فلم لانعلمه ابتسامة ناعمة هادئة تساعده على حياة ناعمة هادئة في المستقبل ؟ الآن وقد الفت التسامح مع العبوس لانك عرفت السبب في عبوسه ، عد وبادره بالابتسام كلما التقيت به واذا صادف انه لم يبادلك الابتسام ، فلا بأس ان تكرر ابتسامتك العذبة

حتى تذهب ذخيرته التي ورثها وهو صغير فيجيبك عندئذ بابتسامة ويبدأ حبك بالدخول الى قلبه .

لاشك ان هناك انواعا عديدة من الابتسامات ، ولو كان عدد العضلات التي تؤلف هذه الابتسامات واحداً ، فيمكن ان تكون ضحكتك صفراوية او ودية او استهزائية الى ما هنالك من الانواع . واذا كنت لا تعني الابتسامة فما هي بالحقيقة الا عبسة محتالة خادعة . واذا كنت تعني الابتسامة فسوف تجد ان الساعات تمر عليك مليئة بالمسرات فتكون اينما حللت مرغوبا فيك كاول الربيع .

بغض النظر عن اي سبب آخر ، الابتسامة الصريحة هي الابتسامة الحقيقية . فكل انسان مهما بلغت بلادته لا يخدع بالاسنان اللؤلؤية اذا برزت غير مقرونة بالمودة والاخلاص . يذكرنا بذلك المتنبي حيث قال :

اذا رأيت نيوب الليث بارزة

فلا تظنن ان الليث يبتسم

تمر عليك بعض الساعات فتظن انه ليس من الممكن ان تضحك لان قريبا لك قد مات ، او لان اباك مريض او لانك خسرت وظيفتك . على اي حال ، جرب ان تضحك ، فكر في مستقبل خيالي جميل فتكون احسن حالا من ذي قبل .

قال حكيم : « يظهر ان العمل يتبع الشعور ، والحقيقة ان العمل والشعور يعملان معاً . فبعد ان توجه العمل الذي

يتبع الارادة ، يمكننا بطريق غير مباشر ان توجه الشعور الذي لا سلطة للارادة عليه ، وهذا معناه انك اذا ابتسمت لغير سبب وتظاهرت بالسرور ، فسوف تجد نفسك مسروراً حقا . الناس لا يحبون العبوس وعندما تبتسم ، تبتسم لك زوجتك ، ويساعدك رجال اعمالك ويحبك الاطفال ويدعوك الاصدقاء الى الحفلات وتحبك حماتك ، حتى ان الكلاب تهز اذنابها طربا لوجودك . وبعبارة اصح ، فانك تبتسم دائماً لانك لا تجد داعياً للعبوس .

لا تحرم نفسك من جمال محقق سببه ثلاث عشرة عضلة تشد كلها في الاتجاه الصحيح . فالابتسامة عامل اساسي في حياتك كل ساعة .

لبكن سلامك صادقاً :

تبدلت عادة السلام بالايدي تبدلاً محسوساً منذ ايام يوليوس قيصر . كان اذا التقى صديقان في ذلك العهد ، مد كل منهما كلتي يديه وامسك بساعدي رفيقه وهزهما بلطف .

كان اهل الكهوف يفعلون ذلك احترازا من الاعتداء وللتأكد من عدم وجود السلاح مع الفريق الآخر . وتطورت هذه العادة حتى اصبحت في يومنا هذا دليلا على الاخلاص والمودة .

المصافحة بين الناس دليل على الاخلاص فلتكن مصافحتك صادقة كابتسامتك العذبة فعندما تمد يدك الى صديق لا تمدها ببرود وعبوس كأنها واجب مفروض عليك . بل قابل

صديقك بصدر رحب وابتسامة حلوة ومد يدك واجعل كفك في كفه مدة من الزمن واسحبها ببطء كأنك لا تود فراقه، ثم اشرح له شعورك نحوه في غيابه الطويل ان كان غيابه قد طال .

لا تجعل كفك رخوة عند السلام ولا تسلم مرات كثيرة كل يوم ولا تتكلم كثيراً عندما تكلم شخصاً لاول مرة واحسن ما تفعله هو ان تعرفه على نفسك معرفة سطحية ، والافضل ان يعرفك غيرك اليه .

ليكن اصدقاؤك كثيرين

جوهر الصداقة هو المودة والمحبة الناجمان عن عدم حب النفس الى درجة الانانية . كل انسان يعيش دون محبة وصداقة يعيش حياة جافة لا معنى لها ولا قيمة ، فهو مؤذ لغيره ولا يهتم الا بنفسه ، وهـــذا هو السبب الاساسي في تدهور الكثيرين . الصداقة تعني الاخلاص والتفاني في مصلحة الصديق . بل تعني اكثر من ذلك ، انها اهتمام صادق براحته وصيرورته في حالة مرضية . ولكي تكون صديقا مخلصا عليك ان تكون صريحا ولكن للصراحة حداً تقف عنده ، فعليك ان تتجاهل كثيرا من الاخطاء التي تظهر لك انها طبيعية صعبة التغيير .

كيف تكون لبقا

١ - اخبر من حولك كل شيء سمعته او قرأته وتعتقد انه يسرهم . وامدح صديقك لكل بادرة حسنة . ان التملق

شيء بغيض لانه غير صادق .

٢ - لا تنسى الاسماء والاوجه اذا استطعت ، فالنسيان عادة ذميمة في هذه الحال .

٣ - لا تفضح اسرار الناس خصوصاً اذا كانوا من اصدقائك .

٤ - لا تجعل نفسك موضوعاً للحديث ، ولا تمدح نفسك كثيراً فالناس يصدقون ما يرون اكثر مما يسمعون .

٥ - لا تهزأ من الآخرين اذا كانوا اضعف منك ، بل اجعلهم يشعرون القوة بانفسهم .

٦ - اذا اخطأت ، اعترف بخطأك حالا .

٧ - اسمع اكثر مما تتكلم ، وابتسم اكثر مما تعبس .

كن عطوفاً الى حد ما

كونك لطيفاً يجعلك تخسر الكثير وهـذا يعني انك تنسى نفسك لمدة من الزمن حتى تفكر بالآخرين . قال احدهم :

آلهة كثيرة وعقائد عديدة
وطرق للتقرب مـن الله
على ان كل ما يحتاجه هذا العالم
هو ان تكون لطيفاً .

هذه قصة تعرفنا مدى تأثير العطف عــلى الاخرين وكيف يغيرون مجرى حياتهم ليعيشوا عيشة سعيدة :

بقي احد العمال مدة خمسة عشر عاماً يشتغل في احد المصانع . وكان مثال العامل النشيط . وفي يوم من الايام ، لاحظ صاحب المعمل ان هذا العامل بدأت حالته تتطور من سيء الى اسوأ . فكثرت اخطاؤه واصبح شارد الذهن كأن به مساً من الجنون ، فصار لا يحير جواباً اذا سئل ولا يتكلم الا نادراً . ادرك صاحب العمل ان في الامر سراً فاصطحبه الى طبيب نفساني عرف فيما بعد ان للعامل ابنة في المدرسة ، وانها لمرض في ذاكرتها لاتستطيع متابعة القراءة والدرس مع بنات صفها ، وان ذلك يرجع الى اسباب فيزيولوجية . فتقدم الطبيب من صاحب المعمل واخــبره بذلك واقترح عليه ان العلاج الوحيد هو ان تتعلم ابنة العامل بطريقة خاصة خــارج غرفة الصف . فما كان من صاحب العمل الا ان اخذ عـلى عاتقه مسؤولية المصاريف كلها لتعليم هذه الفتاة .

وفي اليوم الثاني دخل الى المصنع فوجد ان العامل قد استعاد نشاطه وبدت عليه علامات السرور والارتياح .

فكر فقط بما قـام به هذا الرجل من عطف . فقد انقذ نفساً حائرة متألمة وجعلها سعيدة بقليل من التضحية المادية التي لا تعد شيئاً امــام شعوره بالسعادة لانه قام بعمل شريف .

للكلام تأثير كبير ايضاً

تلعب الالفاظ دوراً هاماً في عالمنا هذا . ولذلك يجب ان نأخذها بعين الاعتبار . فالالفاظ هي الصلة الوحيدة بين افكارنا وشعورنا وبين الناس . الثناء في وقته عمل جميل، والشكر على صنيع واجب . والمدح دون اطراء وتملق من الضروريات . كن حريصا اذاً في حديثك وزن كلامك قبل ان تخرجه الى حيز الوجود ، وبذلك تصبح من الاشخاص الناجحين . اعلم انه ليس باستطاعة احد ان يعلمك ماذا تقول وماذا تتكلم ، فالحياة كما ذكرنا فن وليست علما .

كيف يكون العظماء

(ابراهام لنكولن) توفي ابراهام لنكولن في ١٥ ابريل سنة ١٨٦٥ في بيت فقير بالقرب من ملهى فورد، حيث اغتاله بوث رمياً بالرصاص . كان ابراهام لنكولن رفيعاً طويل القامة ، وقد قال عنه صديقه ستانتون وهو ينظر اليه ممدوداً بالفراش امامه : « لقد استراح اكبر حاكم للرجال عرفه التاريخ . » من كان ابراهام لنكولن ؟ وما هي الدعامة التي ترتكز عليها شخصيته ؟

سوف لا نسرد قصة حياة هذا الرجل بل نكتفي بالسبب الاكبر الذي جعله عظيما . كان لنكولن مفكراً عبقرياً سريع البديهة ، صائب التفكير ، يفكر بأمور الغير كما يفكر بأمره . ومع كونه سريع البديهة ، لم يكن سريع الاجابة على سؤال ، بل كان يمهل نفسه من وقت لآخر كي يتسنى له معرفة كل ما يحيط بمشكلة او سؤال . وكان عندما يتخذ قراراً يراجعه بعد ساعات او بعد ايام في مختلف حالاته الطبيعية حتى يصل الى القرار الصحيح .

كان لنكولن في بدء حياته شاباً ناقماً على اناس كثيرين ممن حوله ، ناقداً لهم علناً بين كل الناس . وحدث مرة في خريف ١٨٤٢ ان انتقد سياسياً ايرلندياً انتقاداً لاذعاً واعلنه في الجرائد مما اساء الى سمعة الايرلاندي . فطلبه

الايرلندي للمبارزة ، وكانت هذه العادة في القتال دفاعاً عن الشرف حيث يتبارز الفريقان حتى يقتل احدهما . وبينما كان لنكولن والايرلندي يتبارزان ، تدخل حشد من المشاهدين وفصلاهما عن بعضهما .

كان لهذا الحدث تأثيراً كبيراً على حياة لنكولن فيما بعد لانه لم يكن يعتقد قبلاً ان جرح كرامة الآخرين مخاطرة لا يستهان بها ، وعرف ان قيمة كل شخص لها اهميتها عنده ، ولا يقبل باي ثمن - لاي كان - بالتدخل باموره الخاصة وفضح نواياه . ومنذ ذلك الحين ، اخذ يتحفظ برسائله وتوجيهاته ومعاملاته ، فاحبه الناس وتفانوا في سبيله وحزنوا جداً لمصابه وشعروا بفراغ كبير عند موته ؛ حتى انهم بنوا له تمثالاً كبيراً يمثله جالسا على كرسي كبير حتى يزوره الرواد ويروا معالم الراحل الكبير . لقد تعلم لنكولن هذا الدرس باهظ ثمن كاد يودي بحياته .

يمكنك ان تعتبر وتتعظ بما حدث للنكولن بدون عناء او تكلف واذكر ما قيل : « عباد الله ، اتقوا الله فيما امر ، وانتهوا عما نهى عنه وزجر ، فالسعيد من اعتبر ، اعتبروا بما مضى تفلحوا وتنجحوا . »

كان كنفوشيوس رجلا حكيما ، ومن جملة ما كتب عن نفسه : « انا رجل انسى طعامي في طريقي الى المعرفة ، وانسى آلامي في مساعدة الآخرين ، ولا ارى ان عمري يزداد يوما بعد يوم . » وعندما سأله احدهم عن الآلهة قال :

« دعونا من الآلهة السماوية والقوى الخارقة للطبيعة ولنفكر كيف نستطيع خدمة الناس . » ومن حكمه المأثورة : « لا تقابل الشر بالشر ، ولا بالحسن ، بل بالعدل » .

تقدم من كونفوشيوس مرة احد الملوك سائلا : ماهي اللوازم الضرورية لحكومة عادلة قوية ثابتة ؟ فاجاب كونفوشيوس : «طعام كاف ، وجيش ، وشعب واثق » وعندما خيره الملك على احدها اجاب : « تستطيع الدولة النهوض دون طعام كاف ، ودون جيش كاف ، اذا كانت الثقة متبادلة بين الناس والفئة الحاكمة ، واذا كانت المحبة العنصر الرابط والعامل الموحد الاكبر بين هؤلاء الناس » . قال كونفوشيوس ايضاً : « لا تنتقد الثلوج التي تغطي سقف جارك بل انظر الى عتبة بيتك الوسخة . » وقال المسيح : « لاتنظر الى القذى الذي في عين اخيك بل انظر الى الخشبة التي في عينك » .

يمكنك ان تتعظ من امثال الحكماء وان تكون حكيما اذا علمت انك لاتتعامل مع اناس منطقيين وحاكمين على الاشياء عادلين ، بل تتعامل مع اناس ملؤهم العواطف والآراء المبتسرة والتحامل ، وان الانتقاد شرارة خطرة قابلة للانفجار السريع عند اصطدامها بالعتو والتكبر وعزة النفس . يستطيع كل انسان الانتقاد ، ويستطيع القليلون فهم الآخرين ومسامحتهم . قال كارليل : « تظهر عظمة الرجل الكبير عند معاملته للرجال الصغار . »

لاتتعصب لفكرة ما :

يبرز الحب في اجلى معانيه في التساهل امام اخطاء الآخرين وتقبل افكارهم ومعتقداتهم ، ولو كانت مخالفة لما نعتقد .

يختلف الناس في كثير من الاشياء ، فهم يأكلون الوانا مختلفة من الطعام ويتكلمون بمختلف الالسنة ويدافعون كل عن دينه وعما يعتقده حقاً . لماذا اذاً يجب الاعتقاد ان فكرتنا ، وفكرتنا وحدها ، هي الصواب .

اعترض احدهم على ارسطو عندما اعطى حسنة لسائل غير مستحق فقال ارسطو : «لم اعط الحسنة الرجل بل اعطيتها للانسانية جمعاء .» وعلينا ان نذكر في هذا القبيل ماقاله فولتير اجابة على روسو : «لا اوافق تماما على ماتقول ولكنني ادافع حتى الموت من اجل حريتك في قول ماتريد .»

اختبر حبك للآخرين :

١ - هل تشعر بضيق اذا لم تقابل في يومك من تحب ؟
٢ - هل تعتقد ان الحب هو اقوى عاطفة في العالم ؟
٣ - هل تجد سهولة بمسامحة من عاملك دون تفكير واساء اليك ؟
٤ - هل يحبك الاطفال ؟
٥ - هل تجد متعة في خدمة الآخرين دون مقابل ؟

٦ - هل تحب المصافحة بالايدي ؟

٧ - هل انت ممن يحل المشاكل العائليـة بطرق كلاميـة ضمن نطاق العائلة ؟

٨ - هل يرجع اليك اصدقاؤك للمعونة عندما يكونون في ضيق ؟

٩ - هل تعتقد ان الانسانية في تقدم ؟ .

١٠- هل تشعر بطمأنينة عندما تساعد الآخرين ؟

١١- هل تعتقـــد ان التزاوج وتربية البنين واجب على كل الناس ؟

١٢- هل تشعر بضيق وكراهيـة للحيـاة عندما يضايقك الناس ؟

١٣- هل تحقـد على من تحب ، اذا عمل ما يضرك دون معرفة او دون قصد ؟

اذا كانت اجوبتك نعم من ١ الى ١١ ، ولا ل ١٢ و ١٣ فأنت شخص مثالي في حبك للآخرين .

الفصل الثالث

اعرف نفسك

لقد وصلنا في بحث سابق الى تقرير قاعدة : هي انك لا تستطيع ان تحب غيرك اذا لم تحب نفسك . واستطراداً لهذا البحث نقول انك اذا كنت تشعر انك لست كفؤاً في عملك كغيرك ، بل اذا كنت تعتقد انك لست محبوباً من الناس ، لكونك قبيح المنظر او قصير القامة مثلا ، فان هذا الشعور يجعلك تعامل غيرك معاملة شاذة دون ان تشعر بذلك فتبعدهم عنك . وفي هذا ما يرسخ الفكرة التي كونتها عن نفسك . ان هذا الشعور هو الضعف بعينه لان مقاييس الشخصية لا تستند الى جمال الوجه وقوام الجسد ، وان تكن ظواهر الجمال هذه من مقومات الشخصية . ولكن هذه المقاييس تعتمد بالدرجة الاولى على قوة كامنة وطاقة نفسية داخلية لا ترى الا بالاعمال التي يقوم بها الانسان وتكون موضع تقدير واعجاب لدى الناس .

اذا لم تدع الى وليمة مثلا ، واذا دعوت بعض الناس الى وليمة ولم يلب المدعوون دعوتك ، واذا لم تحظ بالمديح في وقت تتوقع فيه المديح ، فان هذه الخيبة تضعف نفسك وتصبح شخصيتك اقل قيمة في نفسك . هذه اذا لم تكن ذا شخصية قوية راسخ الاعتقاد ، كبير الثقة بنفسك .

اما مركب النقص فشيء يختلف عما ذكرنا . فالشخص المصاب بضعف النفس يعتقد ان اغلب الناس احسن منه حالاً وانعم بالاً . وهـذا الاعتقاد راسخ ثابت لا يتأثر بحوادث طفيفة ، ليس من الضروري ان يكون الشخص المصاب بهذا الداء فاشلاً في حياته بل بالعكس . ففي كثير من الاحيان يجعل الشك صاحبه رجلا بالمعنى الصحيح يفتش عن الشهرة بشتى الوسائل العملية الموصلة الى ما يريد . كان نابليون احد المصابين بهذا الداء لانه كان قصيراً وينتمي الى عائـلة فقيرة . فمـا كان منه الا ان تزوج باحـدى الارسطوقراطيات . هـذا الشعور بالنقص يجعل المصاب في شغل شاغـل حتى يستكمل اسباب القوة في نفسه ويصبح شخصية جديدة في حد ذاتها . اذا كنت تعتقد انك من هؤلاء الاشخاص - المرضى - فعليك ان تعلم انك تتمتع بنصيب من الذكاء . ولكنك تقـع في خطأ كبير لانك تقيس نفسك كوحدة كاملة مع ميزة خاصة في غيرك .

اعرف احدى السيدات وهي تبلغ الثالثة والعشرين من عمرها وقد تزوجت منذ اشهر قليلة . وقد لاحظت تغييراً تاماً في مجرى حياتها فاصبحت تقف في الشارع وتحدث أياً كان من الناس ، واصبح حديثها دليلا على شعورها بالنقص ، وبات لباسها اكثر اغراء من ذي قبل ، كما انهـا اصبحت تستعمل كمية اكبر من العطر والمساحيق . واظنك تعرف السبب اذا اخبرتك بقصتها .

هذه الفتاة جميلة ، وهي وحيدة لوالديها . كانت تعيش مع عائلتها في طمأنينة ، وتنعم بكثير من الدلال في كنف والديها . ولاحظت هذه الفتاة ان زوجها لا يعيرها من الاهتمام بقدر ما تعودت في بيتها الابوي . وظنت ان زوجها كان اكثر محبة لها قبل الزواج . بل ذهب بها ضعف النفس الى الاعتقاد ان حب والديها لهـــا لم يكن الا من قبيل الحب الوالدي فقط ، فاخذت بهذه الطرق تحاول ان ترفع مكانتها بين الناس .

وهناك نوع آخر من الناس الذين يعتدون بانفسهم فيصابون بداء الغرور فيطمحون الى اكثر مما يستحقون، وعندما يفشلون في الوصول الى ما يبتغون يشعرون بالنقصان الذاتي.

لي صديقة تدعي انها دائما في شغل شاغل عن حضور الحفلات الاجتماعية . وربما كان السبب في ذلك يرجع الى شعورها انها ليست على مستوى من الجمال يلفت اليها انظار الرجال ، وهي لا تريد ان تضع نفسها تحت التجربة . ولذلك تراها دائما مكبة على دروسها لتسد النقص الذي تراه في نفسها .

ينظر بعض الناس الى ما قام به اصدقاؤهم من مشاريع تجعلهم ارفع منهم مقاما . فيردون ذلك الى كونهم اقل جدارة وامكانية من اصدقائهم . ان مثل هؤلاء لا يمكنهم ان ينجحوا في الحياة ، الا اذا كفوا عن النظر الى اكاليل الغار على رؤوس غيرهم . ومن اسوأ الميزات الشخصية عدم

المشاركة في المزاج . هناك اشخاص لا يستطيعون الضحك حتى ولا الابتسام اذا جاءت النكتة عليهم . ولكنهم يجدون لذة في الكشف عن اسرار الآخرين والهزء من اخطائهم . اعرف شخصاً احب فتاة حباً شديدا . ولكنه كان يرى ان الفتاة كانت تحب صديقا له اقوى منه بنية واجمل قواماً ، فما كان منه الا ان ذهب الى ناد للتمرين الجسدي وجعل من نفسه بطلا للملاكمة فازدحمت حوله الفتيات ومن العجيب الآن ، انه لا يعير اهتماماً للفتاة التي احبها اولا وكانت سببا في نجاحه . وفي التاريخ نجد اشخاصاً كثيرين فعلوا كما فعل هذا الشاب . اراد - السير والتر سكوت - ان يكون شاعراً ولكنه تحول الى كتابة القصص حتى اشتهر بها عندما رأى ان اللورد بيرون قد تفوق عليه في الشعر . كذلك مثل القائد الفنان ويسلر . ان لدي امثالا عديدة عن اشخاص احياء نهجوا مثل هذا النهج واصبحوا من الساسة المتفوقين ورجال الاعمال الناجحين بعد فشلهم في مشاريع عديدة سابقة ، ولا حاجة الى ذكر الاسماء .

ليس من الحكمة ابداً ان تذكر اخطاءك لكل الناس ، واذا كان لا بد من ذكر اخطائك فاذكرها لاشخاص تثق بهم جيدا وتعرف انهم يعرفونك تمام المعرفة . اذا زرعت بذرة سيئة عن نفسك في رؤوس الآخرين فسوف تنمو هذه البذرة حتى تتحول الى اشواك تعترضك في مستقبلك . ولا يستطيع احد ان يكسب حب فتاة يحبها اذا قال : « لست

من الرجال الذين يعرفون كيف يحبون » .

اذا كنت موظفاً فهذا يعني انك من الاشخاص الذين يمكن الاعتماد عليهم في بعض الاعمال . واذا كنت متزوجا فهذا يعني انك ممن يحبون . واذا كان لك اصدقاء ، فمعنى ذلك ان باستطاعتك ان يكون لك اصدقاء اكثر .

انك جذاب اكثر مما تفكر . امتحن معالمك الجسمانية : هل ابتساماتك طبيعية ؟ هل تنبعث الحيوية من عينيك ؟ هل صوتك عذب ويعبر عما تنويه ؟ لا يعتمد الجمال كليا على الكمال بل على مظاهر هي احسن بقليل من المعدل التي تعطي فكرة عن الكمال .

لا بأس ان تمدح نفسك في الوقت المناسب . ولكن لا تقل مثلاً انك احرزت جائزة في المسابقة الانشائية في اللغة الفرنسية بينما يتكلم اصدقاؤك في موضوع آخر ، بل انتظر فرصة مناسبة لقول ما تريد . اذا وجدت اصدقاءك مثلا يحاولون قراءة اعلان بالفرنسية فلا بأس ان تقول انك تعرف الفرنسية وتقرأ لهم الاعلان . انك تقرن القول بالعمل وهذا هو البرهان . اذا اردت ان تلعب لعبة ما امام الناس وانت متأكد انك ستغلب في النتيجة فالافضل ان تنسحب من النزال . استمع الى اصدقائك المخلصين في اقتراحاتهم عن تحسين معاملاتك واسمع - دون ان تعمل - ما يقوله لك بعض الناس اذا كنت لا تثق بهم وتعتقد انهم انما يعترضونك لانهم يشعرون بقرارة نفوسهم انك

افضل منهم

امتحن نفسك اذا كنت مصابا بمركب النقص

١ - هل يتهمك البعض بانك تمدح نفسك كثيرا وانك متعجرف ؟

٢ - هل تخجل عندما يعرفك بعضهم على آخرين ؟

٣ - هل تحقد اذا رأيت اصدقاءك ناجحين ؟

٤ - هل تغضب اذا ضحك قوم في مزاحهم معك ؟

٥ - هل تعتمد قول مايغضب الآخرين احيانا ، وهل ترتاح نفسياً بذلك ؟

٦ - هل يجعلك طموحك للنجاح تعيساً ؟

٧ - هل تعارض اقتراحات معلميك ووالديك لاصلاحك ؟

٨ - هل تعتقد انك لست اهلا لمغازلة الجنس الاخر؟

اذا كان جوابك بنعم على اكثر من نصف هذه الاسئلة فهذا يعني انك لاتجابه الحياة كما يجب وما عليك الا ان تغير وجهة نظرك .

وهذه اسئلة لتختبر مقدار ثقتك بنفسك :

١ - هل تمشي بخطى ثابتة وقوام مستقيم ؟

٢ - هل تتكلم بلهجة واضحة ؟

٣ - هل تفضل عملا بمعاش ثابت اذا كان باستطـــاعتك المخاطرة بمشروع ؟

٤ - هل تعتقد انه باستطاعتك ان تكون اقدر مما انت الآن ؟

٥ - هل تعتمد على نفسك في الحكم على اعمالك اليومية ؟

٦ - هل تعتقد ان باستطاعتك جعل المحيط الذي انت فيه مكانا افضل ؟

٧ - هل تقدم اقتراحات لتحسين المكان الاجتماعي الذي تعيش فيه ؟

٨ - هل باستطاعتك مقاومة الافكار التي تأتيك ولا فائدة ترجى منها ؟

٩ - هل تشك في قوتك للعمل بجد اكثر؟

اذا كان جوابك - نعم - على اكثر من خمسة من هذه الاسئلة فانت فوق المعدل في الثقة بالنفس .

الفصل الرابع

كيف تتغلب على الانانية :

من الصفات التي تعترض الانسان في طريقه الى الشهرة وبناء شخصيته ، محبة الذات التي ندعوها بالانانية ، هذه الصفة وحدها كافية لتبعد الناس عن صاحبها وتنفرهم منه فيقل معاشروه وينطوي على نفسه ويشعر بالوحدة والانفراد . ومن السهل عليك يا قارئي العزيز ان تتغلب على هذه الصفة اذا كنت تحسها في نفسك بطريقة بسيطة جداً هي ان تضع نفسك في مكان غيرك ، فلا تفعل مع الناس الا ماتريد ان يفعله الناس معك . هذه الطريقة لايستطيع ان يستعملها كل الناس ولكن بامكانك ان تفعلها انت اذا كنت سيد نفسك . فالارادة القوية وحدها هي السلاح الوحيد الذي تستطيع ان تقف به في وجه النفس التي تميل بالفطرة الى حب الاستئثار قلب نفسك وانظر الى اعمالك وتصرفاتك من جميع الوجوه وفكر بما يقوله الناس عنك وانتبه بصورة خاصة الى الكلام الذي تعتقد انه ينطبق على حقيقتك . عندما تستطيع هذا الامر ، وترى في نفسك شخصا آخر تنتقده وتحاول اصلاحه تجد انك في مدة قصيرة اصبحت معروفا بين اصدقائك وخلانك بالصديق المثالي .

من المحال ان تجد شخصين لهما نفس الميزات حتى ولو

كانا توأمين . يختلف كل انسان عن الآخر حتى في بصمات الاصابع ، لأن المورثات والكروموزومات التي تنقل الصفات عن الوالدين بالوراثة يمكنها ان تتحد بنسب لاعد لها . فكل انسان يتأثر بوالديه واصدقائه وبالبيئة التي حـوله الى حد كبير . وهناك عوامل اخرى كالمدرسة والكتب والرفقـاء والناس الذين يحبهم . فالناس اذن لابد يختلفون ويتنوعون وهذا الاختلاف والتنوع يجعل الحياة لذيذة .

خذ مثلاً من بيتك . الا تلاحظ مايفعله ابوك او امك او اخوك او اختك اذا كسر احدهم صحناً من الزجاج ؟ اذا كسرته امك مثلا فان اول ماتذكره سـعر الصحون وعدد الاواني المكسورة في مدة قصيرة . واذا كسره اخوك الصغير هرب من البيت ، واذا كسرته اختك بكت . ربما كانت هذه الأمور لم تحدث بالفعل ، ولكنها اعمال ممكن حدوثها .

هذه الاختلافات تحدث تبعا لاختلاف السن والمسؤولية الخ . وقد تكون هذه الفروق متباينة الى حد كبير بين شخصين مثلا من منطقتين مختلفتين .

اذا مات لنا صديق فاننا نحزن لفراقه فنبكي ونولول ، ولكن موت الصديق في بعض قبائل سيبيريا يكون مدعاة للسرور والفرح ، لانهم يعتقدون اعتقاداً راسخاً بالحياة الاخرى

وهنالك آراء متقاربة ايضا في الجماع الجنسي . ففي مجتمعنا مثلا يحرم على اية امرأة ان تحب غير زوجها ، واذا خالفت هذه القاعدة عدوها زانية . على انـــه من واجب الزوجة في بعض قبائل الهمالايا ان تستسلم لزوجها واخوته على حد سواء ، والا عدت ناقصة وسميت باسماء مشينة . ومن بعض ظواهر الحب عندنا القبلات ولمس الشفتين للعنق والخدين الخ . ان هذه العملية مجهولة في بعض الحضارات وقد يعبر المحبان عن شعورهما بلمس الانف للانف والانف للخد ووضع السبابة اليمنى على الجهة اليمنى من انف الآخر .

وهناك فروق اخرى للبيئة ، فان رد الفعل للاهـانة التي توجه الى صيني او ياباني ، اذا ارتكب احـدى الاخطاء ، يكون ابتسامة عذبة ، خاصة اذا كانت هذه الاهانة موجهة ممن هو اعلى منه مقاما . وكثيراً ماتسبب هذه الابتسامة مشاحنات عديدة بين الغربيين والشرقيين ، لما لهذه الابتسامة الشرقية من احتمالات ومعان في الغرب . واذا حدث لك ان كنت مديراً لاحد الاعمال فلا بد انك لاحظت ان بعض الناس يسيطر عليهم الخجل فلا يجلسون حتى تسألهم ، ولا يجيبوك بصراحة على سؤال لخوفهم من الاجابة على السؤال ، ويخرجون من عندك دون ان تعلم القصد من زيارتهم .

بالرغم من هذه الفروق العديدة بين الاشخاص ، علينا ان لا ننسى ان لكل انسان ميزة يتفوق بها على الكثيرين غيره . وتكون هذه الميزات في بعض الاحيان ظاهرة

كضوء في غرفة ظلماء ، وفي احيان اخرى تكون كامنة كصورة فوتوغرافية لا تظهر الا بعد وضعها في المحلول المناسب .

قدر نفسك ولا تفرط في التقدير

لا بأس اذا عرفت قدر نفسك ، ولكن لا يجوز ان يذهب بك التقدير الى حد الغرور فتعطي نفسك اكثر مما تستحق . هل تعتقد مثلا ان العرب اجمل من الصينيين ؟ حسناً ، فهم يرونك عابس الوجه وغاضباً دون سبب . هذا لان عينيك في حجمها الطبيعي تشبهان اعينهم وهم في حالات الاضطراب . واذا اعتقدت ان بياض البشرة نوع من الجمال، فما عليك الا ان تسمع ما قاله خادم الملك في الصين مرة عن زوجة السفير البريطاني : « من المفروض ان تكون زوجة السفير جميلة كما يقولون ، كيف يمكن ذلك واسنانها البيض كاسنان الكلاب وخدها وردي كزهرة البطاطا ؟ » .

واليك مثلان لشاعرين عربيين عن جمال العيون والبشرة البيضاء . فقد قال جرير :

ان العيون التي في طرفها حور
قتلننا ثم لا يحيين قتلانا

وقال صاحب اليتيمة :

فالوجه مثل الصبح مبيض والشعر مثل الليل مسود

وفي اواسط افريقيا يعتقد الرجال ان الجمال المثالي في قوام المرأة يكون في السمنة ، وقد انشئت مدارس خاصة هدفها الوحيد المحافظة على سمنة الفتيات ، وخاصة المقبلات منهن على الزواج . وفي هذه المدارس تقدم اشهى المأكولات المغذية التي تساعد عـلى السمن ، وتفرك اجسام الفتيات بالزيوت الملينة ، وعندمـا تبدو الفتاة سمينة ، تترك (بيت السمنة) وتعرض مفاتنها على الشبان .

ولو رأى طرفة بن العبد احدى هؤلاء الفتيات لذكر :

لها ردفان اكمل النحض فيها كأنها باب قصر منيف

اذا كنت تعتقد انك اكثر تمدنا من الاسكيمو فلا تعجب اذا سمعت انهم يلقبون الكسلان بينهم بالرجل الابيض ، ولا تنس ان قبيلة الهندوس في الهند تعتبرك نجساً حتى ان افرادها لا يأكلون طعاماً مر ظلك من فوقه .

لا تعجب وانت تلاحظ هذه الفروق بين الشعوب ، وابحث عن الفروق بينك وبين جارك . هل سألت نفسك لماذا تعتقد ان جهاز الراديو الذي عندك هو افضل من جهاز جارك ؟ ولماذا تعتقد ان اولادك اذكى من غيرهم ؟ تقدم ابن قس من احد المحامين في مكتبه في احـدى البلدان وكان المحامي مشغولا فدله على كرسي واشار اليه بالجلوس . فسارع ابن القس وقال له : « انا ابن القس فريد » فقـام

المحامي عن كرسيه وقدمه له قائلا : « اذا كنت كذلك فهذا كرسي آخر . »

قد لا يكون باستطاعتك ان تكون سريع البديهة ولكن باستطاعتك ان تكون لطيفا . وكونك لطيفا يجعلك محبوبا ومقربا من الكثيرين .

نقيصة محبة الذات

في كثير من حالات الاضطراب الشديد تشتد بنا الرغبات والعواطف حتى اننا لا نفكر بما نعمل ، ولا نفكر بأي شخص آخر . يمكن ان يقع كل انسان في مثل هذا العيب ، وليس علينا الا ان نذكر ان هذه النقيصة موجودة في كل انسان ولكن بدرجات متفاوتة . فهل تسمح لنفسك ان تكون ذلك الشخص الذي تسيطر عليه العاطفة حتى تعمي بصيرته عن العمل للجماعة ؟ يجب على كل انسان ان يضع حاجزا لتصرفاته وحدا لرغباته وشهواته ، وهذا هو الثمن الذي يدفعه الفرد للفائدة التي يجنيها من جماعته . فأن حرية الفرد هي ان يعرف واجباته قبل واجبات غيره نحوه . وان يدري ما هي حدود محبة الذات حتى لا تصل الى درجة الانانية البغيضة .

ماذا تفيدك معرفة الغير

اذا تقدمت الى وظيفة ما ، عليك ان تعرف انك واحد

من كثيرين من المتقدمين . وانك اذا لم تكن لديك المقدرة الكافية في الاقناع وقـوة الحجة ، فشلت في مسعاك . عليك ان تفهم مثلا الاوقات المناسبة للمقابلة ، وان لا تكثر من الكلام وان تكون فوق ذلك في زي لائق ، وتتكلم بطلاقة دون وجل او اضطراب . انت في هذه الحال كبائع السلع ، تعرض مقدرتك الشخصية امام صاحب العمل . وعرض مقدرتك وحدها لايكفي ، بل عليك ان تفهم صاحب العلاقة ما هي مؤهلاتك الشخصية لافادته ماديا ومعنويا .

اذا اردت تقديم طلب كرسالة ، فلا تضع عنوانك في نزل او فنـدق لان ذلك يعطي فكرة عن عدم الاستقرار . ولا تنس المثل القائل : « يعرف المكتوب من عنوانه . » وليكن طلبك نظيفاً ومرتباً على قدر الامكان .

مكانتك العائلية

يختلف مقدار احترام الناس لافراد عائلاتهم وذلك يرجع الى اسباب شخصية عديدة . يقول بعض الناس « الدم لا يصير ماء » ويقول البعض الآخر « الاقارب عقارب » .

يروى عن فوش انه عندما زار الولايات المتحدة ، اخذه كولونيل اميركي ليريه « الوادي الكبير » وكان الكولونيل ينتظر ان يسمع كلمات الاطراء في وصف جمال الطبيعة ، فما كان من فوش الا ان قال « ما اجمل هذا

المكان لارمي به حماتي » !

يتولد البغض للاقارب في معظم الاحيان بسبب انتقادات عنيفة يوجهونها لنا ، او لانهم كما نراهم اثانيون. فاذا اردت ان تعيش حياة هادئة ، عليك ان تحترم افراد عائلتك . لان اخلاقك لا تقاس بتصرفاتك امام رفقائك ومعاونيك بل تقاس قبل كل شيء بتصرفاتك البيتية . وكم كانت هذه النقطة عقدة في الزواج لانها المرآة الحقيقية للاخلاق ؟

باستطاعتك ان تتفهم عقلية كل انسان اذا عرفت الطرق والوسائل التي تقربك منه . اما اذا رأيت صعوبة في معاشرة شخص ما ، وعلمت انه صعب المراس مع غيرك ايضاً ، فمن الصعب عليك ان تتفهم عقليته وان تبتسم لاية بادرة تبدر منه ، سواء كانت حسنة ام سيئة . احسن حل لقضية كهذه ، هو الابتعاد والعيش بسلام .

* * *

تزوج رجل صبية في الثامنة عشرة من عمرها . وقد اصرت الزوجة على ان تعيش مع امها لانها لا تستطيع مفارقتها ، وكانت امها تعتبر ان ابنتها لا تزال صغيرة ، وانها لا تستطيع حمل مسؤوليات عائلية فلم تدعها تغسل الاطباق والثياب وتطبخ . وجد الزوج ان زوجته متعلقة بامها اكثر من تعلقها به ، وكان لسان حماته حمى تمزق احشائه ، حتى انها اعترضته حين تقدم الى زوجته بطلب الذهاب في رحلة

الى مكان منفرد حيث ينعمان بحياة هادئة ، وقالت انها لا تجد مبررا لعدم ذهابها معهما . حاول الزوج ان يقنع زوجته لكي يستقلا ويعيشا وحيدين ، فلم تقبل . رأى الرجل ان زواجه سيؤدي به الى مأساة . واخذ يشعر بسقم وانحطاط في قواه . قرر اخيرا ان يفهم زوجته انه لا مجال لاستمرار الحال على هذا المنوال ، فاما ان تبقى مع امها ، او تذهب معه . فاجبرت بذلك على الذهاب معه وسكنا في مكان منفرد وعاشا عيشة هنيئة واخذت الحماة تتردد على بيت ابنتهما ، وكان الزوج يستقبلها بالترحاب والتأهيل .

* * *

قال أمرسون في كتابه الشخص الحقيقي : « ان الانسان الاناني محاط بالمرايا من جميع الجهات . بينما الشخص المفكر محاط بالشبابيك المطلة على غيره . » ليس سهلا ان تكون شخصاً من الطراز الاخير ، فهذا يحتاج الى ذكاء حاد وتفكير عميق ومهارة في الاعمال .

اختبر تصرفاتك

	نعم	لا	?
١ - هل هناك شخص اود التسوية معه لانه يعاملني كما يجب ؟	٥٠	✓	٢٥
٢ - هل اغضب على شخص يقف امامي في حشد من الناس ؟	١٠	✓	٥

	نعم	لا	؟
٣ – هل استطيع المناقشة والجدل دون استهزاء او سخرية ؟	✓	٢٠	١٠
٤ – هل التذ لسوء حظ الآخرين ؟	٢✓	٠	١٠
٥ – هل اعتقد ان من طلب المغفرة عن خطأ ، خليق بان يعطى فرصة اخرى للتجربة ؟	٠✓	٢٠	١٠
٦ – هل اعطي صوتي في الانتخابات لشخص ليس من قومي او ديني او ما شابه ؟	٠	٢٠✓	١٠
٧ – هل احب الحديث اذا لم يكن لطيفا ؟	٢٥	✓	١٥
٨ – هل انا مستعد لدفع الضرائب لرفع المستوى الاجتماعي في البلاد ؟	٠	٢٥✓	١٥
٩ – هل استطيع الاجابة ببرودة على سؤال فيه مساس بكرامتي ؟	✓	٢٠	١٠
١٠ – هل اعطي مثلا صالحا للاطفال في اقوالي واعمالي ؟	✓	٢٠	١٠
١١ – اذا طعن شخص بالحديث في غيابه ، فهل استطيع الدفاع عنه اذا استحق ذلك ؟	٠✓	٢٠	١٥

	نعم	لا	؟
١٢ - هل علمت نفسي كيف اتمالك اعصابي ولا اخاف ؟	٠	٢٥	١٥
١٣ - هل اغتنم الفرص عندما يحالفني الحظ ؟	٠	٢٠	١٠
١٤ - هل انا عضو في جمعية خيرية واحدة على الاقل ؟	٠	٢٥	١٥
١٥ - هل سمعتي حسنة في المكان الذي اعيش فيه ؟	٠	٢٠	١٠
١٦ - هل اخصص جزءا من معاشي لمساعدة الآخرين ؟	٠	٢٠	١٠
١٧ - هل اعتقد ان باستطاعة الانسان تحسين احواله ؟	٠	٣٠	١٥
١٨ - هل انا معروف بخفة الظل وحسن العشرة ؟	٠	٣٠	١٥
١٩ - هل اعامل افراد عائلتي كاصدقائي الذين احبهم ؟	٠	٢٥	١٠
٢٠ - هل استطيع تحمل الهزيمة دون اليأس من الحياة او الناس ؟	٠	٣٠	١٥
٢١ - هل اتحاشى الناس الذين يزعجوني ؟	٠	٢٠	١٠

	نعم	لا	؟
٢٢ - هل افكر بأني استحق اكثر مما احصل عليه من معاش ؟	٠	٣٠	١٥
٢٣ - هل انا اقوى صحيا وعقليا مما كنت عليه امس ؟	٠	٣٠	١٥
٢٤ - هل اقوم باعمال مفيدة للمستقبل ؟	٠	٣٠	١٥
٢٥ - هل امتنع عن تقديم الشكر والمديح لمن يستحق ؟	٢٠	٠	١٠
٢٦ - هل احافظ على مواعيدي ؟	٠	٥٠	٢٥
٢٧ - هل افكر بتحسين نفسي ؟	٠	٣٠	١٥
٢٨ - هل افكر بتفهم الغير ؟	٠	٢٠	٥
٢٩ - هل استطيع ان اتمالك اعصابي عندما يكون الناس حولي متهيجين ؟	٠	٣٠	١٥
٣٠ - هل تفوق آمالي على افكاري الاخرى بالتقهقر ؟	٠	٢٥	١٥

المجموع :

العلامة المثالية في هذا الاختبار هي الصفر . واذا حصلت على معدل يبلغ المائة والخمسين فأنت شخص عادي .

الفصل الخامس

اخطار الشفقة على النفس

الشفقة على النفس هي اسرع وسيلة لابعاد الناس عنك، حتى ان اخلص صديق لك يمل من تذمراتك، سواء كان مصدرها حالتك الصحية او الاحوال الجوية. واذكر دائماً ان تذمرك لا بد واقع على آذان صماء، فلا يعطيك احد جوابا. هذا شيء واضح جداً، لان الشخص العادي متفائل بطبعه ولا يستطيع التفكير ان العالم وجد نتيجة لغلطة ما. ان شعوراً من هذا النوع يقتل روح الطموح عند الانسان فيجعله متخاذلا متشائماً فيسأم الحياة.

عليك ان تتناسى همومك لان الافكار السيئة ترسم صورة كئيبة على وجهك تبعد عنك الآخرين. فلا تدع الآخرين يقرأون عواطفك في قسمات وجهك، ثم تدعم آراءهم بك بتذمراتك. زد على ذلك، ان تفكيرك بالامور العاطفية المزعجة يجعلك عرضة لكثير من الامراض والانحطاط الجسدي. فقول الشاعر « ومات كسير القلب » اقرب الى الحقيقة منه الى الخيال الشعري.

ترجع هذه النقائص في النفس الى تاريخ الفرد العائلي، وتقع المسؤولية الوحيدة فيها على الوالدين اللذين لم يشملا

طفلها بعناية كافية عندما كان بحاجة الى عطفها ومحبتها . فاخذ هذا الطفل يشعر انه لا يثير اهتمام احد الا عندما يتألم ويبكي .

قال ماركوس اوريليوس : « لا تعمل كأن امامك الف سنة لتعيش » . يفشل الكثير من الناس في اعمالهم لانهم لا يريدون النجاح . لا يعني هذا القول ، نقصان الطاقة على العمل فيهم ، بل يدل على ضياع الوقت في مسائل عديدة لا تفيد كثيراً كلعب كرة القدم طول النهار مثلا ، او الجلوس في المقهى وقت الظهيرة او الحديث الطويل في السهرات او الزيارات . ليست هذه العادات محكاً للرجال . وليس التسكع شيمتهم ، بل العمل ، والعمل المفيد .

تراهم دائماً مشغولين على انهم لا يشتغلون . فتسأل احدهم لكي يشترك في جمعية او يقوم بخدمة فيعتذر بان ليس لديه الوقت الكافي . هذا النوع من الرجال ، بعد الشعور بالتقصير في الواجبات ، عائلية كانت ام اجتماعية ، يشعر بصغر نفسه واحتقار لها ، وهو لا يستطيع تغيير هذه العادات الذميمة لضعف في شخصيته .

يفضل الكثير من النساء والرجال تحاشي الآلام والتقصير على ان يقفوا وجهاً لوجه امام الصعاب التي تعترضهم في الوصول الى النجاح . فهم خاملون لا ينافسون ولا يسابقون ، ولا يجدون منفذا لهم للخلاص عندما يرون رفقاءهم في مناصب عليا ، الا باتهام الحظ الذي يرمي شباكه على المحظوظين من

الناس ولا يلتفت اليهم .

لي صديق ذكي مجتهد كما عهـدته في المدرسة . فقد كان من اذكى ابناء صفـه ، وكان محرراً للمجلة المدرسية ورئيساً لاعمال اخرى كثيرة . رأيته منذ ايام قلائل ، فعجبت لما رأيت . انه يتسكع في الشوارع من حانة الى حانة ومن ماهى الى آخر ، ويعتمد كلياً على النفقات التي يقدمها له ابوه . وعندما سألته لماذا يفعل كذلك . اجاب : « مصيبتي مصيبة كبيرة لم تصب احداً غيري . اردت ان اكون كاتباً فاقنعني ابي ان لا فائدة ترجى من الكتابة في بلادنا ، وارادني ان اكون محامياً . وبما اني لم احب المحاماة ، تركت المدرسـة وتراني الآن كما انا عليه . »

هؤلاء هم الذين يفكرون بالعقبات كاسس نهائية للقضاء على حظهم ونصيبهم من الحيـاة . عرفت من والد هذا الشخص ان ابنـه قد جرب التأليف مرة فقصر ، واخذ يعتقد انـه فاشل لامحالة في عالم مليء بالمؤلفين الذين هم احسن منه . امثال هـذا الشخص هم الانانيـون الذين يفكرون بانفسهم اكثر مما يستحقـون ولا ينظرون الى انفسهم اذا اذا ما قصروا ليجدوا السبب ، بل يلومون غيرهم ! فهم لايفكرون ان الزواج من (مليونيرة) ، او الحصـول على جائزة شرف لقطعة موسيقية او ادبية ، هي اشياء محدودة تتيسر الى فئة قليلة من الناس .

قال نابليون : « الظروف وماهي الظروف ، انا الذي اعملها » .

مواجهة الصعاب

المشاكل ثلاثة انواع : الذي لاتستطيع ان تتحاشاه ، والمحتمل ، والممكن .

فالنوع الاول اهون ما تستطيع الوقوف بوجهه لانك لاتستطيع ان تفعل شيئاً امامه . كلنا يعيش الى سن الشيخوخة اذا تيسر لنا ذلك فنصلع ونشيب وتتجعد وجوهنا ، الى ما هنالك من مظاهر الكبر . ونواجه ايضاً موت احد الذين نحبهم دون ان نتوقع . لانستطيع الوقوف امام هذه الصعاب مهما بلغ ذكاؤنا ومهما زادت ثرواتنا . وكما يقول المثل الدارج « هذا كاس على كل النـــاس » فلم الالم ؟

والحدث الآخر الذي يخافه الكثيرون مناسراً هو الموت . كان لي صديقة تخـــبرني انها لا تصدق انهـــا ستعيش طويلا ، وانها تخاف الموت . في حالة كهذه ، اظن ان السبب هو مركب النقص . فهي لاتذهب الى حفلات الرقص مع انها تعرف الرقص جيداً . وذلك خوفاً من ان تقع في تنافس مع رفيقاتها اللواتي يفقنها جمالا . وقد فات صديقتي هذه ان هنالك رجالاً لايهتمون بالجمال الجسماني اهتمامهم بجمال العقل والنفس . انها تعتقد ان الجمال مقياس حساس ، واعتقادها هذا يسبب مشكلة

من النوع الاول ، لان الجمال هبـــة طبيعية ولا تستطيع تغييرهـــا .

ليس الموت شيئاً صعباً بتاتاً . فهو الراحة الكبرى من عناء اليقظة ، ولا يرتاح المريض الا عند الشعور بالانحلال الجسماني عند الموت ، فيبتسم مستهزئاً بمن خوفه من الموت . الفرق بين الحياة والموت هو ضباب رطب يمر به الانسان من العمل الى الراحة الكبرى . يرى الانسان هذه السحابة من بعيد فتخيفه ، على ان هلعه وخوفـه يفنيان عندما يتعرف الى كنهها وماهيتها .

قال احد الفلاسفة اليونان : « ليس من الضروري ان تخاف من الموت لأنك اذا كنت حياً فمن المستحيل ان تكون ميتاً . واذا مت فأنت لاتشعر . » يعني الفيلسوف بذلك ان الموت نقطة هندسية تفصل بين الحياة واللاحياة .

ومن المشاكل المحتملة ، المرض والتقصير في عمل من الاعمال . يستطيع الانسان ان يمنع هذه المشـــاكل من الحدوث ، على انها تحدث في كثير من الحالات دون ان يفكر الانسان بانهـا ستحدث . يتغلب الكثيرون من المرضى على مرضهم اذا فكروا كيف يستطيعون التغلب عليه . فأن الكاتب روي لم يشتهر الا بعد مرضه بالسل حيث انكب على الكتابة باجتهاد ليل نهار . ومن اقواله المأثورة : « سجن المرض اقوى من تعليم الكلية . فهـو يتيح للانسان النظر الى ما في داخله . وبينما يتألم الانسان من

جسده الواهي الضعيف ، يرى في نفسه قوة كبرى ترفعه الى عالم آخر فيعيش سعيداً ، اذا وجد هذا الحل » .

هناك قصة اخرى هي قصة صاموئيل مورس : كان مورس رساماً مشهوراً ، وعندما شعر ان بعض المشاريع الكبرى قد اوكلت الي غيره ، شعر بالتقصير . فلم يكن منه الا أن انكب على الاختبارات الكهربائية باجتهادٍ ومواظبه حتى اخترع التلغراف ، وبذلك اصبح الرسام البسيط رجلاً قدم للانسانية جلى الخدمات في عالم الكهربائية .

والنوع الثالث هو الحوادث الممكنة . وهذه الحوادث لا عد لها . لتكن مستعداً لهذه المشاكل عليك ان تعلم انه من الممكن حدوث اي حادث ، في اي وقت ، لك او لغيرك ، لاننا نعيش في عالم حيث يموت الناس جوعاً وحيث يغرقون ويدهسون ويحرقون الخ ...

اجمع بعض الاحصائيين امكانيات اي حادث يمكن ان يصيبك في حياتك اليومية :

١ - ٣٣٠,٠٠٠	انك ستصاب بالصاعقة
١- ١,٨٠٠	انك لاتـــذهب الى السجن اذا كنت ذكراً
١ - ١٥,٠٠٠	اذا كانت انثى .

مليون – ١ انك لن تدهس بالقطار

٢،٧٠٠،٠٠٠ – ١ انك لن تقتل بحادث جوي

يدل هذا على ان امامك نصيباً كبيراً من عدم وقوع اي حادث لك وربما لعائلتك .

السلوى لاحزانك

تستطيع التخلص من احزانك بطرق عديـــدة منها مساعدة الغير ، وهاك مثلا : كان ملتون من اهم اصحاب الاعمال وعندما تزوج لم يرزقه الله البنين . فسئم الحيـاة ولكنه لم يجد ان هذا هو الحل الصحيح . فافتتح مأوى للأيتام وتبرع بكمية كبرى من المال لهذا المشروع واخذ يكرر زياراته الى المأوى في ساعات فراغه . وبذلك وجد تسليـة له ولم يعد يسأم الحيـاة ولم يتذمر حتي آخر ايام حياته . وهناك طريقه اخرى للخلاص من الاحزان هي عدم التفكير بها . فالام التي تضع صحنا على طاولة الغداء لابنها المتوفي تجد ساعة الاكل الماً دون لذة . والفتاة التي هجرها فتاها تصرف الليالى في التحديق بصوره ورسائله والاستماع الى الاسطوانات والاغاني التي كان يحبها ، لن تجد بها ما يعينها على مصابها وآلامها .

ليس البـكاء عيبـا على الرجل اذا كان البـكاء ضروريا . فان الذين يتظاهرون بشجـــاعة الرواقيين عند

المصائب ، لابد ان يصابوا بداء عصبي اذا كانت الصدمة عنيفة . هناك ايضاً طريقة اخرى للخلاص من الغم والهم ، وهي ان تبحث همومك مع صديق مخلص او قريب يشعر شعورك . اياك ان تبحثها مع الذين يزيدون همك هماً ، بل مع الذين يعطونك البلسم لقلبك الجريح . واذا احتاج الامران تذهب الى من هم اكبر منك سناً ولهم خبرة ومعرفة واسعة فلا تتردد . واذا انتقدوك ، فتقبل انتقاداتهم وافعل ما يشيرون به عليك بعد التفكير ملياً بالامر .

اعرف شابا جامعياً احب فتاة حبا جعله يفكر بها معظم الوقت . وكان اذا رآها تمشي مع احد الشبان ، يشتد المه وينكمش على نفسه . وقع هذا الشاب امام الامر الواقع فهل يتبع عاطفته وينساق لنزواته ويكتفي بالنظر اليها وانتظارها في اماكن عديدة، ويطوي لياليه مفكرا بها؟ ام يتبع التفكير الصائب ويترك تفكيره الصبياني الذي لايفيده شيئا ؟ لم يستطع ان يجد حلاً لهذه المشكلة ولم يشأ ان يستشير غيره لأنه يعتقد ان باستطاعته ان يحل مشاكله بنفسه وكان ما قرره ان يخبرها بالامر الواقع ولكن ماذا يستفيد ؟ لاشيء . اخيراً عزم على نسيانها . فعل الشاب ذلك وانك تراه اليوم هادئا لايفكر بغير دروسه واعماله المفيدة بعد ان قرر ان لكل شيء وقته . وبذلك وجد حلا للمشكلة التي كانت ستقف عقبة كأداء امام مستقبله .

هل انت قاس على نفسك :

١ – هل تجرب القيام ثانية بمشروع فشلت به مرة ؟
٢ – هل تسر اذا سمعت الناس يرثون لآلامك ؟
٣ – هل تقاصص نفسك اذا عملت خطأ عادياً ؟
٤ – هل تشعر انك لست اهلا لمعظم الاعمال كالآخرين ؟
٥ – هل تأكل طعاماً تعرف انه يضرك وان صحتك لا تتحمله ؟
٦ – هل تقبل ان يكون عملك وسطاً اذا كان باستطاعتك تحسينه ؟
٧ – هل ترفض المناسبات التي تفسح لك المجال بالتكلم ، لانك خجول في الاجتماعات ؟
٨ – هل تقصر باتباع برنامج معين يوفر لك الراحة الجسدية والنوم ؟
٩ – هل تدخن كثيرا ؟
١٠ – هل تجعل الجو العائلي في بيتك ساكناً اذا كنت غضباناً من احد عملائك او زملائك ؟
١١ – هل تحرم نفسك من التعرف على شخصيات بارزة لانك لا تحضر اجتماعات باستطاعتك حضورها ؟
١٢ – هل تقصر في زيارة طبيبك الخاص عندما تشعر بالم ؟

١٣ – هل تظن انك مذنب لانك لا تكتب لاصدقائك واقاربك ؟

١٤ – هل تضيع مناسبات تفتح لك مجالا للتعرف على اصدقاء كثيرين لانك لا تصرف وقتاً خاصاً لمساعدتهم في ملمة ما ؟

المعدل لهذا الامتحان اثنا عشر نفياً .

الفصل السادس

- الكلام في محله -

قال احدهم : « لسانك حصانك ، ان صنته صانك وان خنته خانك » . من الاسس المهمة في بناء الشخصية المقدرة على التحدث الى الناس ، ليس بالحديث المستند الى الذكاء والمعرفة فقط ، بل الى اللهجة وقوة الحجة التي تساعده على الدخول الى قلب سامعه . هل تساءلت مرة كيف يؤثر صوتك على سامعك ؟ ليس صوتك الذي تسمعه انت هو نفس الصوت الذي يسمعه الرجل الذي تحدثه . لانك عندما تتكلم تحمل عظام الرأس الذبذبات التي يصدرها الصوت الى مركز السمع في المخ ، في حين انك اذا سمعت صوتك في الراديو او على شريط او سمعت غيرك يتكلم فان الموجات الصوتية في الهواء تضرب طبلة الاذن مباشرة .

اتيح لي ان اتكلم بواسطة « ميكروفون » وسجل حديثي على شريط . وعندما سمعت صوتي ثانية استغربته وسألت المسؤول عما اذا كانت الآلة في خلل . ولكنه اقنعني انها لا تزال جديدة . فسألته عما اذا كان قد لاحظ تغييراً في صوتي فاجاب بالنفي .

للافلام تأثير كبير في حياة الذين يرتادون السينما .

تستطيع ان تتعلم من الممثلين الناجين كيف تكون لنفسك شخصية جذابة . اذا كنت امرأة مثلاً فانظري الى ليندا دارنل ، فرجينا مايو وسوزان هيوارد وايليزابث تايلور كيف يتكلمن . واذا كنت رجلاً فانظر الى عماد حمدي وفريد شوقي بين الممثلين العرب وآلان لاد وروبرت تايلور وهمفري بوجارت من الممثلين الاجانب .

ان الخطباء والمتكلمين لا يضعون حداً معيناً لعدد الكلمات في الدقيقة الواحدة اثناء الحديث ، لان التوقف بين كلمة واخرى يتوقف على ماهية المقال . فاذا كنت تتكلم عن سباق الخيل مثلاً ، فلا بد ان ينتظر سامعوك السرعة في حديثك ، بينما اذا كنت تتحدث عن وفاة صديق حميم ، فانهم ينتظرون منك ان تقف طويلا بين كلمة واخرى كانك تستصعب التحدث عما يؤلمك . اما اذا كنت تشرح مقالاً او تلقي خطابا فالافضل ان تسائل نفسك عما اذا كنت تقف بين كلمة وكلمة الوقت الكافي ليتسنى لسامعك مرافقتك في الحديث . ويمكنك ان تعرف ذلك من التفرس في وجوه المستمعين وحركاتهم . واذا اردت ان توضح عبارة ، فعليك ان تتكلم ببطء .

ان التوقف بين كلمة وكلمة ضروري لاسباب مهمة وهي : التمكن من التنفس ، وهذا هو السبب الرئيسي . ثم التمكن من تركيب الجمل وتنسيق الافكار قبل ان ترسل الكلام ، ولتثير الفضول وتسترعي الانتباه في السامعين .

هذا ولا يجوز ان نتجاهل ان للمفردات التي تتركب منها الجمل تأثيراً كبيراً على جمال العبارة ، وان علاقة الجمل ببعضها تؤثر على جمال المقال.

يعتقد البعض ان التفكير لا يمكن ان ينشأ ما لم ترفقه المفردات ، على ان هذا خطأ . لانه اذا كان هذا صحيحاً فكيف يستطيع الطفل ان يتطور في تفكيره وهو يبدأ بلا شيء من المفردات ؟

لا يمكن ان نضع مقياساً شاملاً لطرق الحديث لان الحديث فن وفيه عنصر شخصي ،ولكن من المستطاع التمرن على هذا الفن بالاستماع الى خطباء مشهورين واذاعات الراديو واحاديث كبار الرجال . كما ان حفظ المفردات يساعد كثيراً على التعبير بسهولة عن افكارك ومراميك .

الانتقاد – منافعه ومضاره

قبل ان تنتقد ، عليك ان تنظر اولاً الى حسنات الشخص فتمدحه وتقدر اعماله . مر رئيس العمال في احدى المصانع بالقرب من عماله فرآهم يدخنون تحت لافتة كتب عليها « ممنوع التدخين » . فلم يتقدم منهم ويقول ، كما هي العادة : « الا تعرفون القراءة ؟ » بل تقدم اليهم بعلبة من السيكارات وسألهم ان يستريحوا ويدخنوا بالخارج ، فعرف العمال ان رئيسهم قد عرف انهم خالفوا قانون العمل ولكنهم احبوا هذه الطريقة لانها جعلتهم يشعرون باهمية

انفسهم . تعلم اذن ان تنتقد الناس بطريق غير مباشر لان الانتقاد المباشر قلما يجدي نفعاً ويكون تأثيره في معظم الاحيان سلبياً .

كان الامير فان بولو سنة ١٩٠٩ ، حامل الحلق - اي ختم الملك - لدى ولـيم الثاني المتعجرف ، آخر قياصرة المانيا الذي بنى اسطولاً كبيراً وجيشاً عظيما . وكان يوم تاه به القيصر عجباً وشعر بالفخر ، فدفعته الانانية والشعور بالعظمة الى التفوه بكلمات هزت اوروبا في ذلك الوقت . فقال انه كان الالماني الوحيد الذي شعر بالصداقة مع الانكليز ، وانه بنى الاسطول ضد اليابان ، وانـه هو ، وهو وحده اسعف انـكلترا من براثن الروس والفرنسيين ، وانها كانت خططه وحدها التي مكنت اللورد روبرت التغلب على البوير في افريقيا الجنوبية ، الى ما هنالك من الهذيان السخيف . وكانت هذه الكلمات اول كلمات يتفوه بها ملك في ايام السلم منذ اكثر من مائة سنة . وعندما احس القيصر برد الفعل واثره في نفس الشعب الاوروبي عامة ، تقدم من مستشاره فان باولو وسأله ان يتحمل مسؤولية ما قيل ، وانه هو كان الدافع في كل ما ذكر من قبل الملك . فاجابه فان باولو : « لكن يا مولاي ، سوف لا يصدق احد في المانيا ، ولا في اوروبا جمعاء اني من قال هذه التصريحات !» وعندما تفوه فان باولو بهذه الكلمات عرف انه وقع في خطأ كبير ، لانه ما ان انتهى من حديثه حتى فـاجأه

القيصر قائلًا : « اتحسبني حماراً ، قادر على اخطاء ليس من الممكن ان تقع فيها انت ؟ »

على ان باولو تدارك الامر واجاب : « معاذ الله ان اعني ذلك يا مولاي ، جلالتك يفوقني بكثير من النواحي البحرية والحربية ، وخاصة في العلوم الطبيعية . فكنت اصغي بكل لذة عندما كان جلالتك يتكلم عن البارومتر واللاسلكي واشعة رونتجن . اما انا فلا افهم شيئاً عن الفيزياء والكيمياء ، ولست قادراً على شرح اقل الظواهر الطبيعية خطراً واهمية . على اني بدلاً من هذه اعرف قليلًا من التاريخ وبعض الصفات الحسنة في السياسة ، وخاصة في الديبلوماسية . »

ابتسم القيصر عندئذ لان فان باولو قد امتدحه وقال : « الم اخبرك مراراً اننا سوية نتمم البعض الآخر ؟ يجب ان نبقى سوية ولا نفترق . » الانتقاد كما ذكرنا شرارة خطرة ويجب تفاديه اذا امكن الحال ، وخاصة الانتقاد الذي لا فائدة ترجى منه . احفظ لسانك وفكر قبل تفوهك باخطاء غيرك ولا تنس ما قاله الشاعر :

اذا شئت ان تحيا سليما من الاذى

وحظك موفور وعرضك صين

لسانك لا تذكر به عورة امرىء

فكلك عورات وللناس السن

وعينك ان ابدت اليك معايباً

فصنها وقل يا عين للناس اعين

وعاشر بمعروف وسامح من اعتدى

وفارق ولكن بالتي هي احسن

الفصل السابع

الصحة وتأثيرها

ان الشهرة والقوة الشخصية تعتمد اعتمادا كليا على الحالة الصحية . فان العافية تعطي الانسان نشاطاً ملحوظاً . اذا كنت في حالة صحية جيدة ، فلا يقتضي لك ان تتناول حبوب الفيتامين او تنام اكثر من المطلوب او تستريح بعد عناء قليل . فان معظم الاطباء اليوم يعتقدون ان الشخصية الرصينة المحبوبة تجعلك سعيدا ، وكونك سعيدا ، يجعلك مؤهلا لصحة جيدة ، وكونك بصحة جيدة يجعلك سعيدا . لذلك ليس من السهل بان نفرق بين الصحه والشخصية . لا يوجد حد فاصل بين كيان الانسان الطبيعي وكيانه النفسي ، ولا بد ان للخوف اثراً كبيراً في وقوع مـــا نخشاه . والايمان بالله سلاح ضد الخوف ، فـاذا آمنا به كما يأمرنا الرسل ، استطعنا أن نعيش آمنين . قـال المسيح مرة : « نقوا اولا داخل الكأس والصحفة لكي يكون خارجها نقيا ايضا » ومما يؤكد هذا القول اجماع الاطباء ان ٧٠٪ من جميع امراض المعـدة ناتجة عن مصدر عقلي . فاحسن وسائل العناية بالصحة اذن هو قيام العلاقة بـــين عقل الانسان وخالقه . وقد استغربت منذ زمان غير بعيد ان اشاهد في بعض الافلام او بالاحرى مناظر الافـــلام ،

الكثيرين من المرضي المعافين بعد ان اصيبوا بامراض عديدة متنوعة . وكان السبب لشفائهم الايمان بالله . فقد زارهم احد رجال الدين واقام بينهم الصلاة وردد امامهم ان الله سيشفيهم جميعا عما قريب ، وكان ما قال .

اعتقد ان السبب الوحيد في ذالك هو تأثير العقل على الجسم . وان الفيزيولوجيا وعلم النفس علمان لا ينفصلان الا اسميا . قال بعضهم ان العقل السليم في الجسم السليم وهذه حقيقة لا تحتاج الى برهان .

من الضروري ان يتعلم اطباء اليوم مبلغ تاثير العواطف على صحة الانسان . فان هذه الحقيقة معروفة منذ القدم . ولا غرو ان يحدثنا افلاطون منذ الفي سنة بقوله : « ان الخطأ العظيم الذي يرتكبه الاطباء هو بين العقل والجسد » وقد برهن عالم النفس فرويد مبلغ تأثير العواطف على صحة الانسان .

عند ما يذهب احدنا اليوم الى طبيب ليستشيره في مرض ما ، يـــأتي الطبيب فيفحص القلب وضغط الدم ويصوره بالاشعة الى ما هنالك من الطرق المألوفة . قد يساعـــد الطبيب المريض في كثير من الحالات ، ولكن كما قال الدكتور فرانك : « على الطبيب ان يتفحص العقل والجسم والمحيط الذي يعيش فيه المريض كي يستطيع معـالجته على اكمل وجه . » فالامراض القلبية وضغط الدم التي تنشأ عن الغم والحزن والالم ، تذهب بالكثيرين من الناس الى الموت

والدمار .

وهناك امراض تتأثر بالعقل : منها قرحة المعدة والسكري والمغص وداء الربو او الازما الصدرية . لذلك نرى ان الطب لم يبلغ مستواه الاعلى ، بل هو في درجة متوسطة من التقدم . فقد كان الناس في الزمن القديم يعتقدون ان المرض والموت ناتجان عن غضب الآلهة ، وكان العلاج الوحيد لديهم تقديم الذبائح تكفيراً عن خطاياهم واسترضاء لآلهتهم .

ان اهم ما يساعد علم الطب اليوم ، اكتشاف حقيقة الميكروبات المسببة للامراض . تشرح هذه الميكروبات كل الامراض التي تعاقبت على الاجيال واجتاحت النسل البشري منذ فتح الانسان عينيه في وجه الشمس . وفي الوقاية من هذه الميكروبات ، وجد الطب امامه حقلاً واسعاً للعمل في مصلحة الانسان وحفظه واستمراره لمدة اطول من العمر . لا يعقل مثلا ان يصيبنا اليوم ما اصاب ربع الكرة الارضية من الدمار في نهاية القرن السابع عشر نتيجة لداء الطاعون ، لاننا اصبحنا نعرف ان هذا المرض ينتقل من مكان الى آخر بواسطة البراغيث التي تحملها الجراذين والفيران . ولا يمكن ايضا ان تجتاحنا الانفلونزا الوافدة التي حصلت عام ١٩١٧ – ١٩١٨ لان العلم اتانا بلقاح ضد هذا المرض . والتهاب الرئة الذي كان يذهب بواحد من اربعة مصابين ، لم يعد مصدر خطر كبير اليوم ، ويمكن التغلب عليه

باستعمال الادوية المضادة .

تمكنا بواسطة الادوية الحديثة من تأمين انفسنا ضد الامراض الميكروبية - اذا جاز ان نسميها كذلك . على ان الامراض القلبية وغيرها ، الناتجة عن تأثيرات عقلية ، اصبحت في ازدياد ، ومن الضروري معالجة اسبابها . فاذا سألنا ماهو السبب الذي يأتي بكل هذه الامراض الناتجة عن تأثير العقل ، نجد الاجابة على هذا السؤال اذا نظرنا حوالينا في كل جزء من حياتنا في المجتمع . كلنا نعمل بجد ونشاط عظيمين حتى نصبح من الاغنياء لان للمال ، وباللأسف ، تأثيراً عظيما على مستوانا الاجتماعي . فالآلات التي اخترعناها لم توفر لنا السعادة التي كنا نحلم بها فذهبت آمالنا هباء منثوراً ، وكان ما سعينا اليه سرابا . واذا بحثنا نجد مدراء الاعمال يصابون بقرح المعدة والاطباء بالامراض القلبية . وكذلك يصاب المحامي اللبق بضغط الدم نتيجة لاتساع شهرته ، وهذا ما يصاب به المهندس ايضاً الذي يحاول اللحاق بما تتطلبه المدنية الجديدة . ان هؤلاء هم دعائم المجتمع . واذا زرتهم وجدت زوجاتهم انيقات وبيوتهم فخمة الاثاث وسياراتهم من الطراز الحديث ، ولكنهم يتمون ويبغضون ويخافون من اشياء كثيرة بالنسبة لتعقيد الحياة حولهم . ولا ازال اذكر ما قاله مونتان : « انهم لايموتون ، بل يقتلون انفسهم ».

وقال سقراط الحكيم : « اراد الله ان يمزج السعادة

والبؤس فلم يعرف ، وقرر اخيراً ان يربطهما بالاذناب »

انت ما تأكل :

كل مادة يتألف منهـا جسم الانسان موجودة في الطبيعة . وقول الله انه جبل آدم من تراب ونفخ فيه روحاً حية يتفق مع العلم الحديث . فالانسان ليس الا انبوباً يحتوي على كميات معينة متناسبة من المواد الكيماويه المعروفة بطريقة منظمة وتكون بديع يجعله كالآلة . وما الآلة سوى برهان على قدرة الاشياء بحد ذاتها على العمل . يولد الانسان ، او يصنع بواسطة والديه ، كما انه يكبر وينمو بواسطـة الغذاء الذي تتناوله امه ، ويستطيع بواسطة التمثيل امتصاص المواد الكيماوية بنسب متعادلة تساعده على النمو ، وبعد ذلك يعتمد اعتماداً كليا على جميع المـواد العضويه في الطبيعة . وكما اننا لانستطيع معرفة مصدر الحديد مثلا وغيره من المعادن ، كذلك لم نتوصل الى معرفة مصدر الانسان من حيث هو انسان بواسطة العقل . وحيث يقف العقل يبدأ الايمان — الايمان بالله كالقوة الفاعلة في الكون .

وبعد ان ننتهي من فلسفه الكون ومعرفة الانسان بحد ذاته لابد ان نورد بعض الاطعمة الضرورية للغذاء كما انتجها لنا الاختبار العلمي :

الحليب مفيد جداً وخصوصاً للاطفال والمرضعـات لانه يحتوي تقريبـاً على معظم المـواد التي يحتاجها الجسم

للنمو . والبرهان على ذلك ان الطفل يعيش على الحليب وحده في سنيه الاولى .

الخضار والفواكه التي تحتوى على الفيتامينات وخاصة فيتامين C المقاوم لمرض الاسنان الذي كان يصيب البحارة لعدم تناولهم الخضار والحمضيات في سفراتهم الطويلة واعتمادهم فقط علي اللحومات المقددة والاسماك المجففه والمملحة .

البطاطا والخبز والحبوب التي تحتوي على كمية وافرة من المواد النشوية والسكرية .

البيض ، واحدة يوميا او اربعة اسبوعيا على الاقل .

اللحومات والاسماك اذ انها تحتوي على كمية وافرة من الفيتامينات .

الشحوم والحلويات ، اذ انها تمد الجسم بكميات وافرة من الطاقة العملية والحرارية .

اذا استطعنا ان نفصل الفيتامينات الضرورية يومياً عن طعامنا وجدناها لا تتجاوز حبيبات قليلة لا تزيد حجمها على حبيبات الرمل . على ان هذه الكمية مع قلتها ضرورية للحياة

اوقية واحدة مثلا من فيتامين B تكفي ثمانين شخصاً لمدة سنة . ولكن بدونها ، كما هي الحال في الشرق الاقصى اعني في الصين ، يتعرض السكان لمرض حمى خبيث اسمه

بري بري وينتج عن هذا المرض التهاب في العصب وامكانية الشلل ، مع تأثير على القلب .

ومثل آخر هو فيتامين D فاوقية منه تمنع كساح ثمانية طفل لمدة سنة .

قال لي احدهم ، كما يقول الكثيرون ، ان جده لم يعرف شيئاً عن هذه الفيتامينات وانه عاش تسعين سنة دون ان يحتاج الى طبيب . حسن ، ولكن هذا لا يثبت شيئاً والتفسير الوحيد هو ان جده كان مصيباً في اختيار المواد المفيدة للجسم دون ان يعلم . والذي اراه ان جسم الانسان يختار المأكولات التي تحتوي على المواد التي تنقصه دون علم او دراية . وان هـذا الاختيار العفوي هو جزء من طبيعته . وبذلك يستطيع الجسم الحصول على كل ما يلزمه من المواد الغذائية . على ان هذا ليس صحيحاً في جميع الحالات . اذ اننا في معظم الاحيان نتناول الاطعمة التي عودنا عليها آباؤنا . ان تعود اهل الصين على اكل الارز المقشور برهان كاف على صحة ما اقول . لان هذا الارز بعد نزع قشرته ، يفقد كمية كبيرة من محتوياته الغذائية الضرورية ويسبب المرض .

يمكنك ان تتبع هذه النصائح كي تحافظ على كيانك الصحي من وجهة التغذية :

١ - لا تشرب ماء باردا خلال الطعام .

٢ - لا تأكل طعاماً لا ترغب فيه وانت مرغم .

٣ - كل بتأن وفي محيط انيس .

٤ - توقف عن الاكل عندما تشعر بالاكتفاء .

٥ - اذا نصحك طبيب بالتوقف عن اكلة ، فلا تنس نصيحته .

٦ - اذا كنت مصابا بداء في القلب ، كل قليلا واسترح بعد كل وجبة .

٧ - اذا كنت مسنا فمن الافضل أن تتناول خمس وجبات خفيفة ، بدلا من ان تتناول ثلاث وجبات كبيرة .

٨ - لا تأكل طعاماً اذا شعرت ان طعمه غير لذيذ ، ولا تجرب ان تجعله لذيذا بواسطة البهارات .

٩ - اذا كان الطعام محضرا تحضيرا هندسيا جميلا فانه يساعد على الهضم .

وزيادة على هذه القوانين هناك قانون عاشر : لا تأكل وانت مضطرب المزاج . واذا فعلت انتقلت حالتك من سيء الى اسوأ .

وقد وجد الاطباء الفيزيولوجيون ان الجهاز الهضمي هو اول ما يتأثر بالعواطف السلبية كالشك والكراهية ، وان القرحة البيبسينيه اساسها جيشان عصبي . كان ويلارد ستون يرتدي خرقاً بالية ممزقة ويعيش في بيت متواضع حقير .

وقد توصل في آخر حياته الى اعلى درجات العز والمجد ، ولا اقول السعادة . فقد كان يلبس اجمل الثياب وافخرها ، ويعيش في قصره الفخم بين اربع كاتبات ، وستة تليفونات وعدة موظفين . ولكنه لم يكن سعيدا لانه كان مصابا بقرحة في المعدة . وكانت هذه القرحة تسبب له آلاما من حين الى آخر خاصة عندما يغضب . وكانت حياته دائما في خطر بسبب يأسه وقنوطه .

وقد تبين بعد التدقيق ان ويلارد لم يكن له نصيب وافر من العناية الوالدية ، فقد فقد عطف الابوة وحنان الامومة وهو لا يزال يافعا ، فاثرت هذه الصدمة على عقله الباطن واصبحت من عمل اللاوعي . واخذ ويلارد يعمل بجد ونشاط كي يظفر باهتمام الناس ويصبح من اصحاب الملايين . ومع انه اصبح من كبار الاغنياء فقد كان يظن انه مهدد بالافلاس بين آونة واخرى ، خاصة عندما يخسر في بعض المشاريع . فكانت هذه الحالة النفسية فيه تزيد في افراز الاسيد والتقلص المعدي وتدفع الدم بكثرة في الغشاء المخاطي .

كان الحل الوحيد لتعاسة هذا الرجل هو المعرفة . والمعرفة الحقة وحدها تستطيع ان تنتشله من آلامه وعذابه . كان عليه ان يعلم ان الملايين وحدها لاتهيء له الجو المناسب . وكان عليه ان ينفق قليلا مما لدية في سبيل مشاريع عمرانية واعانة الغير . بذلك ، كان يستطيع ان يشعر بالاطمئنان

فيحبه الناس ويقدرونه ويجعلونه يشعر بحبهم له فيطمئن . ان عملا بسيطاً من هذا النوع كافياً لتوفير السعادة له بالثمن القليل .

لا تضع قلبك في الهموم

دلت الاحصاءات في الولايات المتحدة بعد الحرب العالمية الثانية ان الوفيات في الامراض القلبية قد بلغت ستة اضعاف الضحايا خلال الحرب . وتدل الاحصاءات الصحية ايضاً على ان نصف هذه الحالات كان مسببا من زيادة الوزن والحمى الروماتزمية والسفلس وما شابه ذلك من الامراض العضوية . واما النصف الآخر فقد كانوا ضحايا لمشاعرهم الرقيقة وعواطفهم الحساسة - واود ان اقول عقليتهم السخيفة .

لا يصيب هذا المرض جميع الناس على حد سواء . فالفلاحون والعمال والاطباء ورجال الاعمال عامة ، والنساء ورجال الدين والاساتذة قليلا ما يصابون به . اما رجال البنوك والاعلانات والرجال الطامحون الذين ينظرون دوماً الى العلاء ، فانهم اكثر ما يصابون به . جميل جدا ان تهدف الى نجمة في العلاء على ان لا تكون هذه النجمة عالية بحيث تموت قبل الوصول اليها . اعني بكلامي هذا الرجال الذين يحلمون بفضائل وهمية ومقاييس مستحيلة .

يتأثر القلب بواسطة العقل كما يلي :

يعمل القلب في مدة اربع وعشرين ساعة مقداراً من العمل يساوي الطاقة الضرورية لرفع وزن مائة وعشرين طنا الى ارتفاع قدم واحد . تصور ذلك ، وفكر بتلك المضخة العضلية التي تكاد لا تتجاوز قبضة يدك حجما ! تنقسم هذه الآلة الانسانية الى قسمين يفعلان معا في آن واحد . الجزء الايمن يعمل بدفع الدم الى الرئتين كي يمتزج مع كمية وافرة من الاوكسجين بعد ان يفرغ ما لديه من ثاني اكسيد الكربون . والجزء الايسر يرسل الدم الى كل جزء من اجزاء الجسم ، والى القلب نفسه . لان القلب يحتاج الى كمية من الدم كباقي اعضاء الجسم تماما . يجري الدم الى القلب بواسـطة الشرايين الاكليلية . واذا ضاقت هذه الشرايين فانها تؤثر على جريان الدم الى القلب ، وهذا يؤدي اخيرا الى تخثر الدم في اوعيته .

وقد دلت الابحاث فيما بعد ان للسمنة وادمان التدخين والتمارين القاسية اثراً فعالاً على مظاهر الوجه وراحة الجسد ، وان العواطف السلبية تسبب تشنجـات عصبية تؤثر في الامدادات الدموية كاي شيء آخر .

اقتنع الاطباء ان هذه التأثيرات لا تقل خطورة عن الحمى الروماتزمية وهزال الشيخوخة . وان الحل الوحيد لهذه المشاكل هو صفاء الذهن الناتج عن الشخصية المركزة

باستطاعتك ان تساعد نفسك

ليس الطعام وحده كفيلا بالصحة الجيدة ، فان الراحة اهم من الطعام . والحقيقة ان قلة النوم تسبب كثيرا من المشاكل مع الآخرين في ساعات اليقظة . ومع ذلك فمعظمنا ينهكون اجسادهم ويمنعون عنها الراحة ، خاصة عندما يذكرون اديسون وغيره من العاملين . قال عميد كلية الهندسة في الجامعة الاميركية في بيروت عندما كان يخاطب التلاميذ : « ليس المهندس الناجح من يحصل على شهادة بامتياز وتفوق فقط ، بل من كان باستطاعته ان ينظم اوقاته ويترك مجالاً واسعا لراحته من اعمال مضنية . واضاف قائلا : « ينام العاقل ثماني ساعات ، والمرأة تسع ساعات والمجنون عشر ساعات »

ان الاتصال بين النوم والصحة العقلية وثيق جداً . فان الجهاز العصبي المؤلف من الدماغ ودودة الظهر مشغول طيلة ساعات اليقظة ولا يستريح الا عند النوم حين تخف اعمال الجسد وترتخي العضلات الارادية ويستريح القلب قليلا بين نبضة واخرى ويخف ضغط الدم . فاذا كنت من الاشخاص الذين يشكون قلة النوم فلا بد من مراعاة الامور التالية :

١ - النوم عادة كباقي العادات يرتكز على التكرار المنظم . فاذا اعتدت النوم في اوقات معينة ، تجد

نفسك غير قادر عـــلى مقاومة ارادتك للنوم في الوقت المعين .

٢ - لاحظ كيف ترمي القطة نفسهـا عند النوم بارتخاء ولا تحسدها بـل افعل كما فعلت ، وارخي عضلاتك واترك اعمال النهار للنهار ونم .

٣ - سكن روعك بقليل من المشروب الدافيء قبل النوم كالشاي مثلا ، او اغتسل بمـاء يزيد قليلا عن حرارة الجسم .

٤ - جرب ان تقرأ حتى تنام واذا كنت تلميذا ، فاني انصحك بقـراءة دروسك التي لا تحبهـا اذا اردت النعاس بسرعة . ولا تجرب ان تقرأ قصة فيها سر غامض لا يظهر الا في النهاية .

٥ - اغلق جميع الابواب قبل النوم واترك فتحة كافية من الشبابيك لتبديل هواء الغرفة .

٦ - تأكد من صلاح فراشك للنوم ولا تتركه مجعدا او غير مرتب قبل ان تأوي اليه ، فان هذا يضايقك كثيراً خلال النوم .

الطعام والنوم وحدهما ليسـا كافيين ، فالرياضة ضرورية. ولا اعني بالرياضة تربية الجسم حتى تصبح مـــن اصحـاب العضلات . بـــل اعني الرياضة التي تساعد الجسم على النمو ومقاومة الملل . فالكتاب والاساتـــذة معرضون لبعض الامراض لانهم قل ما يتمرنون .

الفصل الثامن

الخلق والمزاج

لا بد انك تشعر حيناً بعد آخر بكراهية عملك او ابتعاد اصدقائك عنك . وربما تظن انك ستصبح مجنونا . وفي بعض الاحيان ترى نفسك تقسم بحياة رئيسك وتفتخر بابنائك وتغني بينما تشتغل . هل فكرت يوماً انك بفعلك هذا تدل على كونك شخصاً عادياً كالآخرين ؟

اقام احد الاساتذة في كلية بنسلفانيا احصاء على عمال شركة كبيرة . وانتقى هؤلاء العمال من الاشخاص العاديين ذوي الصحة الجيدة والاخلاق الحسنة . وكان موضوع اهتمامه دراسة تغير الانفعالات النفسانية بين وقت وآخر . وكان ما توصل اليه ان وجد كلا منهم يتغير من حالة الى حالة اخرى في اوقات معينة . على ان الفترة بين انفعال وآخر لم تكن متساوية عند جميع الاشخاص ، ولكنها متساوية في انفعالات الشخص الواحد .

يعيش كل انسان اذن في دورات من الانفعالات تعيد نفسها وتتكرر في اوقات معينة تقريباً . والشيء الاهم ، هو ان رد الفعل للفاعل في الانسان الواحد يكون مختلفاً ، ولكنه يطابق تماماً الحالة التي هو فيها من تلك الدائرة . فاذا كان مسروراً وطرحت عليه احد الاسئلة كان جوابه

شيئاً ، واذا كان غضباناً ، كان جوابه شيئاً آخر .

عندما يكون احدنا مسروراً تراه يهتم بجميع اعماله . فيتمم ما كان متأخراً عليه وما اجله في الماضي الى وقت الفراغ . ويذهب الى اماكن اللهو والرياضة ويدعو اصدقاءه الى بيته ويشتري لعباً لابنائه ويبتسم بسرور اذا رأى زوجته قد اشترت قبعة جديدة ثمينة .

وعندما يكون احدنا كئيباً يرى ان كل عمل يحتاج الى اكثر من طاقته ، فيجد صعوبة كبرى في اتخاذ قراراته وفي كثير من الاحيان تمر في باله اعمال سخيفة لا تحتاج الى تفكير كثير ، كاختيار ربطة العنق مثلا . وتراه خائر النفس دون سبب ، فتكثر اخطاؤه في عمله ، ويفكر بالمستقبل تفكيراً سخيفاً ، فيرى مستقبله مهدداً ، او يرى الحياة شيئاً تافهاً لا معنى لها .

عند مرورك بهاتين الحالتين عليك ان تعرف انك في الحالة نفسها كي تتحاشى ازعاج الآخرين . وقد اوضحنا لك الاسباب التي تؤدي بك الى هذه الغاية . فاذا رأيت الآخرين لا يردون لك التحية كما كانوا يردونها قبلا عندما تحييهم ، فهذا هو التفسير الاقرب لهذه الظاهرة في معظم الاحيان اذا لم تجد لذلك سبباً آخر .

التفاسير لهذه الانفعالات

قد نتساءل : ولم كل هذه التغيرات ؟ فبعضنا يكون يائسا قنوطا دون سبب ، وفي بعض الاحيان يكون مسروراً، ولو نظرنا الى الاسباب المحيطة به لتوقعنا منه الكآبة في وقت تتراكم الهموم والاعمال عليه . اليك ببعض التفاسير عن رجال يعرفون ، او يقال انهم يعرفون .

هنالك فئة من الاطباء تقول : ان هذا التقلب والتناقض في الانفعالات يرجع الى المواد التي يفرزها الجسم ، وانه يعتمد كليا على عوامل بيولوجية . فاذا كان احدنا جائعا فهو حاد الطبع ، سريع التهيج ، منفعل ، نزق . واذا كان ضغط دمه في ارتفاع ، تراه متوتر الاعصاب . قلة الحلوى والراحة تجعله بليداً كسولا . حتى الاذعان والاستسلام او الجسارة والجرأة والوقاحة تعتمد على كمية الاسيد او المادة القلوية الموجودة في الدم . ليس ذلك فقط ، بل بلادة العقل تعتمد ايضاً على كمية الاسيد الشحمي في المخ ! على ان ما ذكرناه لا يشرح : لماذا كل هذه الانفعالات ، ولماذا تتغير من آن الى آخر ، ولماذا تحدث في فترات معينة من الزمان .

هنالك فئة اخرى من العلماء الذين يعزون هذه التغيرات لتغيرات البيئة . فيكون الشخص مثلا غير مسرور اذا لم يحصل على كرسي امامي في رحلة ، او اذا كان الطقس

ردیئاً لا يحتمل . على ان هذه التفسيرات سخيفة بنظري لانها لا تشرح هذه النوبات الدورية الناتجة عن بحث علمي لا غبار عليه .

اذا حصرنا هذه التحليلات على النساء فقط يصدق الحكم في كثير من الاحيان . ليست النساء سراً رهيباً كما يفكر بعض الرجال ، ولسن كما يظن البعض مخلوقـــات غريبة لا نستطيع فهمها . انك تستطيع فهم النساء حالما تعرف ان نظامهن الانفعالي متعلق كلياً بنظامهن الحيضي (العادة الشهرية) . ان هذا مهم جداً خاصة للرجال الذين يعتقدون ان النساء لا يستطيع فهمهن سوى الشيطان .

اليك بعض الحقائق عن النظام الحيضي ، اي العادة الشهرية عند النساء : تمر العادة الشهرية في ثلاثة اطوار هورمونية :

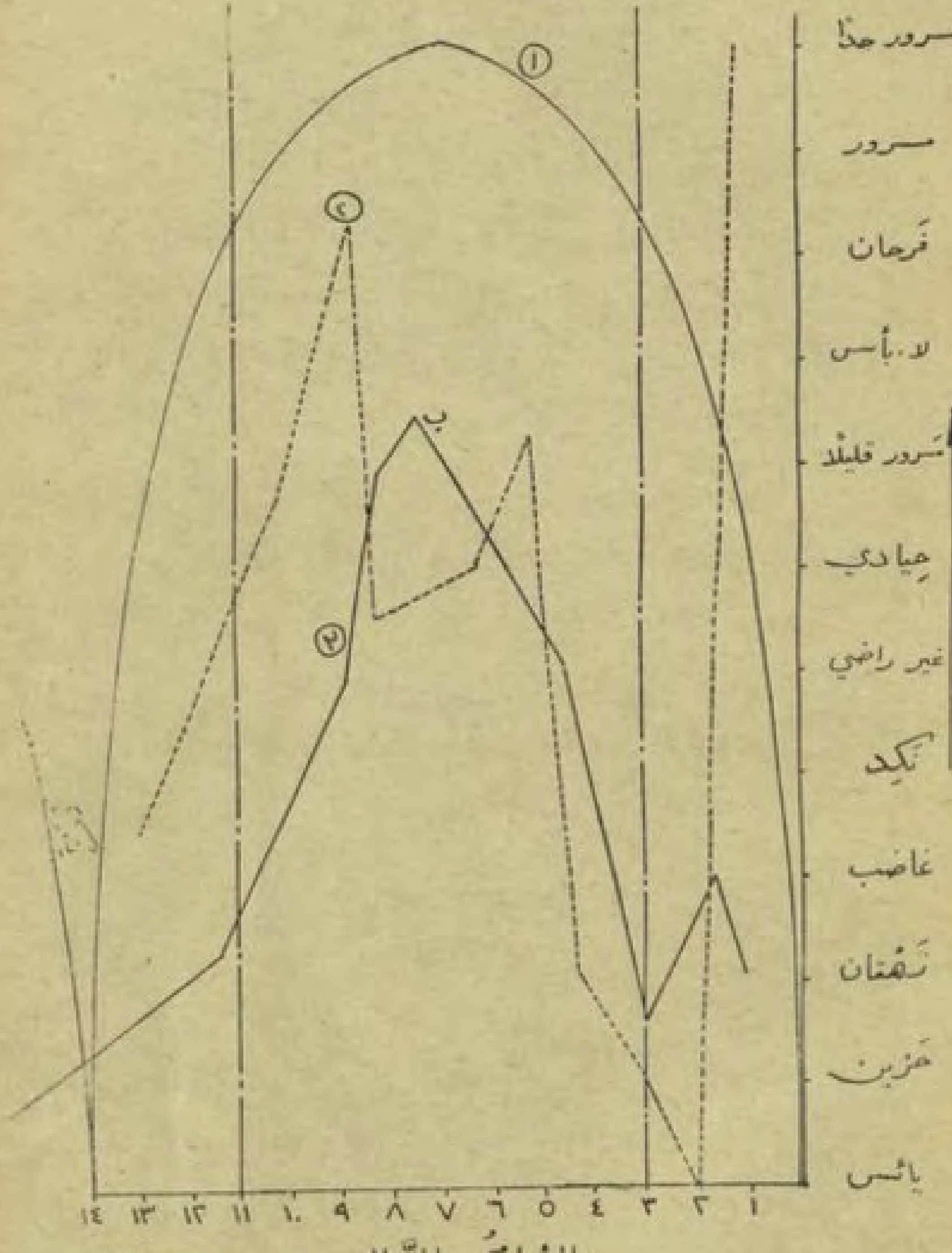
في الطور الاول ، بينما تنضج البويضة يشعرن بسرور ونشاط وثقة بالنفس .

في الطور الثاني ، بينا تنحدر البويضة بعد نضوجها الى الرحم او المحبل ، تجدهن ساثبات هادئات ناعمات ودودات.

وفي الطور الثالث ، اذا لم تلقح البويضة في المحبل ، تجد المرأة في اشد انفعالاتها . فترى الخطأ في كل ما يمر حولها وتفقد سيطرتها على اعصابها لاتفه الاسباب ، وتبكي دون سبب ، او نتيجة لبعض افكارها . وفي بعض الحالات ترتكب الجرائم . وعند انتهاء هذه ترجع المرأة الى حالتها الطبيعية من جديد .

اصبحت هذه التفسيرات اكيدة ، وتعاكس بشدة قول بعضهم ان النساء ليس لهن انموذج خاص في انفعالاتهن . والرجال كالنساء ايضاً على ان نظامهم اوسع من نظام النساء.

انظر الى الرسم (صفحة ٧٨) .


مسرور جداً
مسرور
فرحان
لا بأس
مسرور قليلاً
حيادي
غير راضي
نكد
غاضب
نقمان
حزين
يائس
١
٢
٣
ب
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ ١١ ١٢ ١٣ ١٤
الأيامُ بالتوالي

يدل التخطيط البياني على الصفحة المقابلة على اختبارات اجريتها على شاب وامرأة .

فالتخطيط رقم ٢ ، رسمته نتيجة لمباحثاتي واسئلتي مع امرأة عرفت بسرعة الانفعال والغضب الشديد ... وكسر الصحون ، وما شابه . ترى في هذا الرسم ان الخطوط سريعة الانحدار في اوقات قصيرة ، فهي مسرورة جداً في اليوم الاول وتنتقل الى درجة اليأس والقنوط في اليوم الثاني وهكذا دواليك .

اما التخطيط رقم ٣ ، يدل على الانفعالات الحادثة لنجار عادي غير راض بصنعته في بيروت ، واخبرني انه فشل في الذهاب الى عدن حيث كان يأمل العيش بهناء . وكان ذلك نتيجة لاعماله . نجد ان اعلى ما وصل اليه الرسم هو النقطة ب (اليوم ٨ ، مسرور قليلا)

ان التخطيط رقم ١ مستحيل الحدوث لانه تخطيط نظري وليس عملياً . فلا يمكن ان يتغير الانسان من يوم الى آخر تغييراً تدريجياً . وذلك لانه يتأثر بالكثير من الانفعالات النفسانية عند مخالطته بالناس . وليس للناس تأثير عليه فقط فقد تؤثر عليه العوامل الطبيعية كالطقس مثلاً ، والعوامل الفيزيولوجية كالجوع والمرض وماشابه . فاذا حدث طارىء هام او اتاه خبر غير منتظر ، يتحول فجأة كما في التخطيط البياني رقم ٢ بين اليوم الاول واليوم الثاني .

ملاحظة : رسمت هـــذا التخطيط للايضاح فقط ، ولا يمكنك الاعتماد عليه كقاعدة اساسية ، اما وقد قام غيري من علمـاء النفس بامتحانات شبيهة على نطاق اوسع وكانت النتيجة مطابقة .

اقول هذا لاني لم انهج الطريقة العلمية في الوصول الى البرهان التي تعتمد على العمل المتواصل ، واختبار جميـــع الظواهر التي تكون الظاهرة المقصود امتحانها .

اما اذا اردت ان القيـام بهذا الاختبار على الوجه الاكمل ، عليك ان تضع بـــدل « الايام بالتوالي » الساعات بالتـــوالي . وان تستدل بكل الوسائل على الحالة النفسانية التي كان بها الشخص الممتحن بين ساعة واخرى ، ثم تكـرر نفس العملية لعـــدد من الايام لا يقل عن المـــائة . وحتى تثبت مـا فعلت ، عليك ان تفعل نفس الشيء مع اكبر عدد ممكن من الاشخاص في مختلف الاعمار والاوساط الاجتماعية .

ترى مما سبق ان عملية البرهان العلمي ليست شيئاً هيناً

واذا اردت ان تعمل تخطيطا لنفسك عليك ان تستمر بهذه العملية لمدة لا تقل عن الشهرين فتجد ان الرسم يشابه تقريباً ما رأيته سابقاً ، وعندئذ تعرف على وجه التقريب الايام التي تكون فيها متمتعاً بالحد الاعلى او الادنى من نشاطك

وبذلك تستطيع ان تعمل اشياء كثيرة كانت تجول في خاطرك في فترة النشاط الاوفر . لقد قلنا قبلا ونؤكد الآن ، ان هذا الرسم يعيد نفسه دوماً وبدون انقطاع ما زلت حيا ، وما زلت شخصا طبيعيا . وعندما تجد نفسك في مكان منخفض من الرسم ، فمن الافضل ان تقوم بالاعمال التي تتطلب الوحدة والانفراد ، ولا تحتاج الى المخالطة مع الغير وبذلك لا تزعج احداً ولا يضيق بك ذرعا اصدقاؤك ومحبوك.

اذا اردت ان تفهم سواك ، جرب ان ترسم لهم الرسم الذي رسمته لنفسك . انك بذلك تعرف الاوقات التي يكون فيها احدهم في حالات مرضية او غير مرضية وبذلك تصبح قادراً على اختيار الوقت المناسب لتطلب لك زيادة في المعاش مثلا من رئيسك .

لا تكن متطرفاً

لا تنس عند وصولك الى الاطراف – اعني الى القمة او الى النقاط المحاذية للسطر الافقي – ان تعرف مكانك ، وجرب ان لا تتطرف بتصرفاتك .

ان الشخص الواقعي يكون بعيداً عن مظاهر الشذوذ والانحراف في الانفعالات . ان له اوقاتا معينة للحزن والبكاء ، ولا يفعل ذلك دون سبب معين . فلا يخاف من شيء وهمي لا اساس من الصحة له ، وليس ادمان التدخين وقص الاظافر بالاسنان من عاداته .

يكون وجهه باسماً خالياً من الاعراض النفسانية التي تجول في صدره ، وتكون حركات جسمه منتظمة وخطوته ثابتة ، سهل المعاشرة حلو الحديث تروق الحياة معه لمعاشريه.

والعقبة الكأداء التي تواجه الكثيرين منا ممن يفكرون بتحسين انفسهم ، هو عدم القدرة على ضبط المزاج والسيطرة على الاعصاب . فاذا كنت تعتقد ان سوء المزاج سجية مطبوعة فانك لن تبرأ منه ابداً حتى تغير رأيك ، وتعتقد انك انت سيد طبعك ومزاجك .

لقد ابتدأت بالصراخ والاحتجاج منذ خرجت من بطن امك الدافيء الى هذا العالم . وهذه هي اول بادرة في تغيير مزاجك . واذا لم تعامل معاملة لطيفة في سني طفولتك ، فقد تظل ابدا ضحية هذه المعاملة وتصبح سيء الطبع ، سريع الغضب .

لا يغضب الناس جميعهم بطريقة واحدة ، على ان المظاهر كلها متشابهة : يخشن الصوت ويرتفع ، وتغلظ الاوردة في الوجه والعنق ، وفي بعض الاحيان تمتليء العينان بدموع خفيفة . ويرافق هذه المظاهر جميعها هيجان عصبي . وقد يكون هذا الهيجان مضر اذا بقي لمدة طويلة ، وربما نتجت عنه حوادث مفجعة كان يمكن تلافيها اذا قدر الشخص ان يكبت شعوره لمدة قصيرة حتى يروق ويهدأ . اعرف امرأة ضربت زوجها بسكين المطبخ فكادت تقتله لانه اخبرها مازحاً انه يحب غيرها . واعرف والدا ضرب ابنه بزجاجة

فارغة لانه كان يعصى امه واخذ الى المستشفى .

هناك نوع آخر من المزاج الذي يكبته صاحبه فلا يظهر ، ويكون هذا عادة في الاشخاص الحقودين . ان اشخاصاً كهؤلاء ، ان لم يصبحوا نقاداً ومصلحين يكون مصيرهم الى الخاصمة والمشاكسات .

لا اعني بما تقدم ان على الشخص ان يكون مثال السلام والطمأنينة والهدوء والرصانة ، بل يحق لكل شخص ان يغضب في اوقات الغضب ، لانه ان « لم يكن ذئبا اكلته الذئاب » . ففي كثير من الاحيان تجد حقك قد طمسه الغادرون وعبثت به الاطماع ، فاذا لم تصرخ في وجه العدالة معلنا حقوقك مدافعا عن رأيك بصوت عال ، فانك تهيم على وجهك كما هام قايين . ولا يحصل اي تقدم في العالم اذا كان الانسان يكتفي بما لديه . فان نفوره من بيئته وعدم اكتفائه بها يجعله يفكر بتعديلها وتغييرها وهذا هو اساس التقدم .

والغضب يكون في كثير من الاحيان بمثابة صمام الامن للتوتر الداخلي . ولكنك اذا تحديت غيرك لعصبية في مزاجك فقد يؤثر ذلك على وظيفتك وصداقتك وصحتك . ولا تنس ان الحدة وفقدان الصواب قلما يؤديان الى نتيجة حسنة ، وان الغضب له اسباب كثيرة : كقلة النوم والراحة او الجوع وغير ذلك . ولا يكون سبب الغضب في كل الاحيان جليا واضحا : كالفشل والخيبة والوقوع في ملمة او

خسارة ، او التقصير الجنسي ، او من الرغبة في الحصول على شيء .

فالمهمة الاولى اذن تكون في التغلب على حدة الطبع ومعرفة السبب او الاسباب التي تقودك الى الغضب . اختر طرقاً غير مضرة للتعبير عن شعورك في حال كهذه . قد يحدث لك ان تغضب من صديق فتفاجئه بكلمات وصدمات يمكن تحاشيها . ولكن لماذا يحصل كل هذا ؟ اليس الافضل ان تتمشى قليلا او تكتب شيئا عن هذه الامور ، ثم تحرق ما كتبت لانك ستجده حتما سخيفا ! وافضل ما يمكن فعله ان تروي قصتك لشخص وافر الذكاء لمساعدتك على حل مشكلة كهذه . جرب هذه الطريقة ، لان هذا الرجل وان لم يأخذ جانبك ويوافقك على آرائك ، فانه بمجرد حديثه وتفكيره يرفع عنك عبئا ثقيلا .

اذا كنت تعتقد ان طبعك متغلب عليك فتحاشى ما يسبب لك حدة الطبع . فاذا كان الازدحام يزعجك فلا تركب الترام . واذا داس احدهم على حذائك الممسوح فلا تغضب ، لانه لم يفعل ذلك متعمدا . واذا اردت ان يبقى حذاؤك نظيفا فاركب سيارة توصلك حيث تريد . واذا لم تستطع الدفع لسيارة ، فلم لا تتحمل « دعسات الناس بفرنك ! »

الانطواء والانبساط

لا يمكن ان يكون الانسان في احدى حالتي الانبساط والانطواء ، بل يقتضي له ان يمارس الحالتين . فاذا رجحت لديه احدى الكفتين عرف بها .

الانطواء كلمة تعني الفردية والضيق ، والشخص ذو النزعة الفردية هو الذي يهتم بنفسه ، ولا يفكر الا بها . فهو يكره الاجتماعات لانه يحب الوحدة والاختلاء بنفسه . واذا حضر حفلة فانه يتأسف على افكار كانت تجول في خاطره ولم يتيسر له ان يتحدث بها الى الحاضرين . وهو يفكر دائماً في غاياته ورغباته . واكثر ما يحبه مطالعة الكتب والاستماع الى الموسيقى ، والذهاب الى الملاهي ودور السينما وحيداً . يغضب سريعا اذا اعترضه احد وعارضه في حديثه ويحمل الحقد في نفسه الى وقت طويل .

اما الشخص الانبساطي النزعة فهو عكس ذلك تماما ، يحب الاجتماعات ويكره الوحدة . يميل الى المصافحة والتربيت على الظهور والابتسامات العريضة . لا يأبه بالملاحظات والنكات التي تدور حوله . وتمر امامه لذعات اللسان كمرور الماء الساخن على الظهر . وهو يحب الرقص اكثر من قراءة القصص ، ويفضل المراهنات والمسابقات على الجلوس للتدخين وحيداً على منضدة .

الحل الوسط في هذه الاحوال هو احسن الحلول.

باستطاعتك ان تتعامل مع الآخرين ، وان لا تنسى نفسك في الوقت ذاته . لان حياتك تتوقف على علاقتك بغيرك وعلاقتك بنفسك .

امتحن نفسك :

تعليمات : أ – معناها انطوائي. ب – معناها انبساطي ج – حل وسط . اذا اخترت عدداً متساوياً من أ و ب فانت في حل وسط .

١ - احب اكثر ما يكون من الوظائف الآتية : أ – حارس فنار . ب – بائع . ج – مساعد في مختبر .

٢ – في جماعة من الناس، احب : أ – التكلم كثيراً . ب – الاستماع . ج – الاستماع والكلام .

٣ – بعد الحفلات عادة : أ – انظر ما اذا قلت شيئاً محتمل المعاني . ب – اردد ذكر الحوادث التي كنت فيها موضوع البحث . ج – افكر بحوادث الحفلة اجمالا .

٤ – اذا وقف احدهم امامي في الصف ، فاول ما يمكن ان افعله : أ – اغضب ولكنني اسكت . ب – اضج بصوت عال . ج – لا افكر بالامر كثيراً .

٥ – احب من الافلام : أ – السرية والبوليسية .

ب - الغربية الراقصة . ج - الدراما او القصة الروائية التمثيلية .

٦ - الابطال الذين احبهم هم عادة : أ - فلاسفة وعلماء . ب - قواد ورحالة . ج - سياسيون ورجال اعمال .

٧ - الزوج (او الزوجة) المثالية في رأيي : أ - هادئة معظم الوقت . ب - تتكلم وتضحك كثيراً . ج - تتغير من وقت الى آخر .

٨ - القصة المحزنة تجعلني : أ - حزيناً الى وقت ما ب - لا التذ بها وسرعان ما انساها . ج - تجعلني افكر قليلا قبل الابتداء بعمل آخر .

الفصل التاسع

الزواج امتحان للشخصية

من الحقائق المسلم بها هي ان الزوج القانع بزواجه له احسن الحظوظ للحصول على الشخصية والشهرة . فاذا كان على وفاق تام مع زوجته ، يظهر ذلك منه في معاملاته مع الآخرين . واذا كان معها في خصام شديد ، تميز طبعه بالحدة مع رفاقه وعماله وجميع المحيطين به . لا بد من حصول مشاحنات بين الزوج وزوجته من وقت الى آخر . ولكنهما بعد ان يتعارفا جيداً يتفاديان الاخطاء في سبيل توفير حياة افضل . فاذا لم ينجحا في حياتهما الزوجية ، فكيف يكون باستطاعتهما ان يعيشا على وفاق مع الغير ؟ ليس الزواج كما يعتقد البعض « السماء على الارض » فكل شيء له حسناته وله سيئاته . على ان اختيار الشريك الصحيح يجعل الحياة سعيدة .

كثيرون من الناس ، لسوء الحظ ، يفكرون بعد اختيارهم الشريك فيما اذا كانوا قد اختاروا الرفيق الملائم . وهذا هو السبب في تعدد حوادث الطلاق . وهناك الوف من الناس يشعرون نفس الشعور ، ولكنهم لا يطلقون لاسباب دينية او اجتماعية .

الخطأ الاعظم الذي يرتكبه اكثر المتزوجين هو انهم

يتزوجون لانهم يحبون من يتزوجون حبا عاطفيا جنسياً .

لست اذكر تماماً من هو القائل ان باستطاعة الحب العلوي النزول الى اسفل، ولـــكن الحب الاسفل يبقى في الاسفل دون الصعود الى الاعلى . فمن اراد اختبار شريكة حياته ، فليعش معها لمدة من الزمن ويعاشرهـا ليتعرف الى اخلاقها وتصرفاتها واخطائها وعليه ان يغضبها ويضحكها ويزعجها، بطرق لطيفة طبعا . وبذلك يستطيع فعلا ان يتعرف اليها من جميع الوجوه . فاذا رأى انها اهل له تزوجها ، والافلا.

الخرافة الرومانطيقية

تقدمت هوليوود بهذه الخرافة - خرافة بناء الزواج على الحب العاطفي الذى يتقدمه التقبيل ومـا اشبه ذلك . واذا حققنا وجدنا ان الممثلين والممثلات قـــد ضربوا الرقم القياسي بتكرار الزواج والطلاق . « ليس الحب جنوناً » ولكنه يصبح جنوناً اذا كان المحب مجنوناً . تعلمنا هوليوود ان « لكل رجـل امرأة » يلتقيـان فيقبل بعضهما بعضا ، وتدق الاجراس ، ويتزوجان . تأتي هذه الخرافات من الآمال والتأملات ، وليست الحياة على الشاشة هي الحياة الحقيقية التي نعهدها في حياتنا اليومية .

من الصعب جدا ان نحرر افـكارنا من هذه الاوهام . وانني افضل افلامنا العربية على الافلام الاجنبية من هذه الناحية لانها تصور الحياة العائلية والفردية ، بل تصور الحياة الحقيقية التي يمثلها اشخاص عاديون . ان افلامنـــا العربية

تنتزع قصصها من صميم الواقع وتقدمها لنا على الشاشة دون تمويه . غير ان الشعوب العربية لا تميل الى الواقع في شيء . ومع ذلك ، نجد معظم الشبان يتسابقون وراء الافلام الاجنبية .

انني لا اتحامل على الافلام الاجنبية ، بل ادعو الى اتخاذ التدابير اللازمة لمنع تأثيرهـــا على الافراد وخصوصا الذين يتسابقون وراء الاوهام ، ويعتقدون انها حقيقة واقعة . لا تنس ان كل انسان يحاول التهرب من بعض المشاكل بواسطة الاسترسال وراء تفكير خيالي ، فيجد السينما خير مساعد من هذا القبيل . على انه اذا لم يكن قوي الشخصية نافذ البصيرة ، تاه في هذه الاوهام واعتبرها حقيقة . وعندما يحاول تطبيقها في حياته ويفشل يشعر بالخيبة والخذلان . فهذه الافلام تصور لنا الزواج بصورة شهر عسل لا ينقطع . وان كل الصعوبات التي تواجهنا في حياتنا تحل وتنسى بقبلة واحدة .

كانت مارغريت فتاة سمراء هيفاء القامة ساحرة العينين ، تجتذب الرجال عن بعد كثير . قابلت هذه الفتاة فتاهـا على ظهر باخرة وهي في ثياب الاستحمام ، التي تكشف عن محاسن قدها ومفاتن جسمها . وكان هو مصوراً صحفياً خفيف الظل ، حلو الحديث فاستهواها ، واحبته . وبعـــد مغامرات عنيفة على ظهر الباخرة ، اتفقا على الزواج . ولم تمض ايام قليلة حتى انفصلا وذهبا كل الى سبيله لانهما لم يستطيعا العيش معا لاختلاف آرائهما .

النساء اللواتي يكرهن الزواج

تكره المرأة الزواج اذا كانت ممن يفكرن بالزواج كوسيلة لانجاب الاولاد فقط ، فتنظر الى شكلها الحاضر وتفكر بشكلها اذا ما تزوجت . فتجد الفرق كبيرا وتفضل البقاء على ما هي عليه . ويساعدها على هذا القرار كونها قادرة على تحصيل معاشها بيدها دون الاعتماد على احد ، او قيام فكرة في رأسها تصور لها نفسها اكثر مما تستحق . فاذا تقدم احد للزواج منها رفضته ، لانها تظن نفسها احسن منه حالا وارفع مقاما ، او لانها تعتقد ان لا حاجة بها للزواج في هذا الوقت . وبعد ان يبتعد عنها هؤلاء ، وبعد ان تمر الاعوام وتبدو على وجهها آثار الكبر ، تجد نفسها وحيدة دون زوج ، بعيدة عن احدى مباهج الحياة فالمرأة العزباء مكروهة عادة لانها تحقد على الحياة ولا تجد شيئاً جميلا فيها . وهناك سبب مهم ايضا لعدم الزواج وهو اعتقاد المرأة انها اقل شأنا من الرجل . والنساء اللواتي يؤمن بهذا الاعتقاد هن المدمنات على التدخين واللواتي يلبسن السراويل ويصادقن الرجال ويعاشرنهم ، واللواتي يقدمن على اعمال تتطلب الرجال دون النساء .

علي من يقدم على الزواج ان يفكر مليا في امره . فقد يظن البعض ان التفكير بالزواج خطيئة وان مشيئة الله هي التي تحكم ، وليست مشيئة الانسان فلم التفكير في امر

خطير كهذا والتدخل في شؤون الله عز وجل ! هذا هو عين الخطأ الذي يرتكبه الكثيرون . ومن بعض الاخطاء ايضا ان يقدم الواحد على الزواج لان والديه اراداه ان يتزوج ، او لانه يشعر بالوحدة . ومنها أن يتزوج احد الناس امرأة رقصت معه ليلة امس ، او تتزوج امرأة برجل تفتخر به امام صديقاتها ، الى ما هنالك من الاسباب التي لا تعد ولا تحصى . على ان العاقل لا يقع في مثل هذه الاخطاء لانه لا يعتمد على هذه الاسباب الواهية ، التي لا تقيم الرابطة المقدسة الناتجة عن الزواج .

الحب الذي يثبت

منذ مئات السنين والشعراء والفلاسفة يحاولون الاجابة عن ماهية الحب الحقيقي . الحب الحقيقي هو الحب الناتج عن الصداقة المخلصة ، الخالية من الانانية ومحبة الذات . فهو كالبيت الصامد في وجه العواصف لا تعكر صفوه الايام. هذا الحب وحده هو الحب الحقيقي وهو اساس الزواج الناجح .

والغريب في هذا النوع من الحب انه يقوى على مرور الايام بعد الزواج ويزداد كلما زاد الزوجان تعارفاً وانسجاما

اما النوع الآخر من الحب ، فقد تذهب من حوله الاوهام بمرور شهر العسل ، فتخيب آمال الزوجين عادة بعد الجماع الاول لما يصحبه من آلام لعدم التكافؤ بينهما. بينما يستطيع الزوج ان يكيف الحال عند الجماع حتى يبلغا ذروة اللذة

معاً . والذي اراه ان الامر مهم من هذا القبيل ، ومن الضروري ان يتقيد بمتطلباته جميع الازواج الذين يرغبون في اشباع رغبات زوجاتهم عند الجماع الجنسي . وهناك امر اهم ، هو ان لا يجعلوا الجماع على وتيرة واحدة بينما توجد طرق عديدة يمكن الاطلاع عليها في معظم الكتب الجنسية ، ولا مجال لذكرها هنا .

هل انت مستعد للقفزة الكبرى ؟

قبل ان تفكر بالزواج لا تنس ان تختار شريكة حياتك لتؤمن مستقبلك . هذه بعض الاسئلة التي يجب ان تجيب عليها بصدق وامانة :

١ - هل تفكر بما تستطيعان فعله في المستقبل معاً ؟ وهل تفكر برغباتكما وآمالكما المشتركة . وهل تشعر ان شريكتك جزء منك ؟

٢ - هل تفكر بان تجعل محبوبتك سعيدة ؟ وهل تكون مسروراً بمساعدتها اذا طلبت منك ذلك ؟

٣ - هل تجرب ان تقمع جميع الخلافات التي تحصل بينك وبينها بجميع الطرق ؟ وهل تهتم بعلاقتكما اكثر من اهتمامك في الدفاع عن كلامك وافكارك مثلا ؟

٤ - اتفكر انكما شريكان لهدف اسمى وهو بناء عائلة مثلا ؟

٥ - اتستطيع ان تصمد اذا تأخر موعد الزواج ؟ وهل تعتبر هذه الآونة فرصة لاختيار شريكة حياتك ، حتى ولو كانت عدة سنين ؟ ام انك لست ممن يؤمنون بالاختبار لسنوات ؟

٦ - هل ترى في الزواج وسيلة للهرب من مشاكلك الحالية ؟ وهل فكرت يوماً ان للزواج مشاكله ايضاً ؟

٧ - هل تحبذ فكرة تعدد الزوجات ؟ ام انك تفضل شريكة حياة واحدة ؟

كن عاقلا واختر زوجة مناسبة تليق بك ، ومن الانسب ان تكون من درجتك العلمية وقد امضت بعشرتك اكثر من سنة . ولا تنس المثل القائل : « ان الطيور على اشكالها تقع » .

حقاً ، ان لكل واحد منا الكثيرات ممن يلقن بالزواج به ، على ان اسباب الاختيار تختلف باختلاف الاشخاص والاذواق .

دات الابحاث فيما يزيد عن الخمسماية زواج ان اكثر الموفقين في زواجهم هم رجال الدين والمهندسون ، وخصوصاً المهندسون الكيمائيون ، واقلهم توفيقا الممثلون والتجار الذين يتنقلون كثيراً . اذا كانت ام العريس متوفاة ، سهلت العلاقات بين العروسين ، اما اذا توفيت ام العروس ، زاد

تعرض الزوجين لعدم التفاهم . وكلما زاد عدد الاخوة والاخوات عند الطرفين ، كلما كان ذلك افضل .

ليس للزواج بين شخصين من مذهبين مختلفين اية عواقب . وتلعب الثقافة في الزواج دوراً مهما . فاذا كان كل من الزوجين قد اكمل معدل الكلية كان الزواج موفقاً في معظم الحالات ، خصوصا اذا لم تكن علاقة الزوج بالناس مباشرة ، وكان باستطاعة زوجته مساعدته في بعض اعماله. وافضل الرجال بالنسبة الى الزواج هم بالتتابع : المهندس ، المحاسب ، الاستاذ في كلية ، الطبيب ، الموظف في الحكومة. اما بين النساء فتكون الافضلية ل : المعلمة والسكرتيرة واخطرهن : الممثلات والمغنيات والفنانات .

ان صداقة اي فتاة لكثيرين من الشبان تجعلهم . ينظرون اليها كأخت وكثيراً ما يدور الحديث بينهم عنها فتكون عرضة لاكاذيبهم ، فلا تعود اهلا للزواج بواحد منهم

اسباب الطلاق

ربما تقع الاحصاءات السابقة التي قدمناها على آذان صماء ، خاصة اذا كان الزوجان على اهبة الزواج . ولكنهما لا يعبأن انهما بعد مرور وقت قصير سيقفان امام المحكمة للطلاق ولقد توصل علماء النفس والبحاثون الى معرفة اسباب عديدة للطلاق وظهران اهمها :

١ - **التعارف لمدة قصيرة** : ان القران الذي يعتمد على

صداقة لمدة قصيرة يكون نتيجة لفكرة خاطئة . وخير الزواج هو الزواج الذي يعتمد على صداقة متينة لمدة سنوات . ولذلك فأن عقود الزواج التي تحصل في الحروب تكون قصيرة المدى ، لان الرجال والنساء يكونون في حالة اضطراب ، ويشعرون بالوحدة فيقدمون على الزواج دون استشارة او استفسار ، فتكون النتيجة وخيمة .

٢ - **العوامل التي لا يصلحها الوقت** : الاختلاف في الدين او المذهب بين الزوجين يصبح ذا اهمية اذا لم يكن الفريقان متساهلين ومتسامحين . ويظهر تأثير هذه الفوارق الدينية بين الكاثوليك والبروتستانت واليهود ، وهناك فوارق اخرى تزيد الحالة سوءاً على مر الايام هي فروق الطبع والمزاج والعادات السيئة كالآثار من التدخين ، وادمان السكر الذي يجعل رائحة الفم كريهة لا تطاق ، والقمار وما اشبه . هذه العادات يصعب جداً تغييرها بعد الزواج ، بل ربما يتفاقم امرها وتصبح علنية بعد ان كانت سراً .

٣ - **مطارحة الغرام في ظروف** : يحدث الزواج مراراً بعد مقابلات تحصل لمدة ساعات معدودات في المطاعم

او المراقص او الانــدية العامة ، ويكون الزواج في معظم هذه الحالات فاشلاً . على الفـــريقين ان يلتقيا كثيراً في جميع الحالات، وعلى العريس ان يشاهد العروس وهي في صورتهــــا الطبيعية اي بدون - ماكياج - وتصفيف شعر وتبرج . ويجب على الفتاة ان ترى حبيبها يفعل اكثر من النظر الى عينيها وجمع الهدايا وباقات الازهار التي يرسلها اليها .

٤ - **الزواج للتهرب من المشاكل** : ان الشخص الذي يهرب من مشاكله الشخصية بواسطة الزواج يزيد المشاكل مشكلة جديدة . ليس الزواج دواء لاي داء ، بل هو وحده حياة جديدة وعقد مشترك لبناء المستقبل الذي يرسمه الزوجـــان ، بعيداً عن مشاكل الماضي والحاضر . فالكاتبة التي تزوجت لانها تكره النوم في الفنادق لم تنجح في زواجها . والذين يكرهون اهلهم واصدقاءهم وينفرون من اعمالهم لن يجدوا في الزواج ملجأ اميناً او مهرباً مريحاً .

٥ - **الزواج بعد الحب** : الزواج بعد حب عنيف لشخص آخر عقبة كأداء في كثير من الحالات . وعلى من يختار شريكته ان ينظر الى علاقاتها مع غيره من الشبان . فاذا وجد في تاريخها حباً عنيفاً لاحد ، ولم تمكنها الظروف من الزواج به ، فعليه ان يتحمل

المسؤولية في زواجه منها .

٦ - **الاتفاقات قبل الزواج** : على الزوجين ان يتفاهما على جميع علاقاتهما في المستقبل، على مكان البيت الذي سيسكنان فيه ونوعه ، وعلى قرب الاقارب وبعدهم عن هذا البيت . عليهما ايضاً ان يشرحا كيفية الحصول على النقود وكميتها الممكنة، ومن الذي سيقدمها . وعلى الزوج ان يحسب الف حساب اذا كانت زوجته تشتغل في الخارج وتتقاضى معاشاً اكثر من معاشه . وعلى الزوج ان يعلم ما اذا كانت زوجته تحب العمل في البيت او انها تكره البقاء فيه في غيابه . يمكن ان تكون المرأة المتعلمة خطراً اذا كانت من اللواتي يحببن الشغل اكثر من الاهتمام بالامور البيتية ، فيجد الرجل انه تزوج رجلا آخر .

حذار من النساء اللواتي يتخذن الرجال اصدقاء لهم واللواتي يدمن التدخين ويلبسن ازياء الرجال ولا تلين قلوبهن اطلاقاً لكلمات التغزل . فالمرأة مرأة قبل كل شيء وواجبها واجب الامومة قبل كل واجب . لا يتزوج الرجل امرأة لتساعده على العيش الا اذا كان ضعيفاً . وعلى امرأة كهذه ان تعين ايها الاهم ، الزواج ، ام المهنة والعمل .

٧ - **العقم والعقر** : ينتهي ثلاثة ارباع الزوجات الى الطلاق

نتيجة للعقم . فمن الافضل اذاً استشارة طبيب مختص قبل الزواج . فاذا ما اتت نتيجة الفحص الطبي سلبية، فعلى الزوج ان يفهم معنى ذلك اولاً ومقدار اهميته في المستقبل . ان الاطفال رابطة قوية لبناء عائلة وثيقة العرى لا يعوض عنها الغنى والثروة والجاه والشهرة ، ولا اي شيء في العالم . فهذه الاشياء على جانب من الاهمية تزيد عن اهمية اختيار ثياب العرس وخاتم الخطبة .

يتفق الزوجان في بعض الاحيان على عدم انجاب الاطفال . ومهما كان السبب في ذلك فان لهما الحرية فيه . ولكنهما اذا اتفقا على هذا الامر ، فيجب ان لا ينسيا مقدار تأثيره على حياتها الخاصة . لان زواجا من هذا النوع كثيراً ما يؤدي الى الانفصال اذا لم يكن الطرفان على جانب كبير من قوة الشخصية .

٨ - **الاختلاف في الطبقة الاجتماعية** : لا يزال هذا الاختلاف ذا اهمية في بلادنا ، وبصورة خاصة اذا كانت الزوجة من طبقة ارفع . وللفروق الثقافية اهميتها ايضاً ، والجمال على اهميته على ان سحره لا يطغي على هذه الفروق التي تظهر تافهة قليلة الاهمية عند تقابل الحبيبين في بادىء الامر وهما تحت تأثير الغرام . ومثل هذه الفروق كمثل التعذيب الصيني حيث تصب نقط من الماء على راس المعذب قليلا قليلا حتى يصبح

حجمها كبيرا لا يطاق . وعندئذ فقط يطفح الكيل ويظهر ما في الخفاء .

٩ - **الاهتمام بالشريك** : مهما يكن من امر فان الاهتمام بالشريك ضروري قبل الزواج وبعده وهذا ما يمكن ان نضمنه بواسطة الهدايا اللازمة والشكر على جميل والنظرات البريئة والمداعبة والقبلات غير المكلفة ، والاستماع الى بعض المشاكل وما اشبه . فان فن المعاشرة والمعاملة كالمحبة تبدأ في البيت اولاً .

للزوجات فقط :

عليك ان تجيبي على هذه الاسئلة بامانة واخلاص . فاذا حصلت على معدل ٧٥ فانت امرأة كاملة ، واذا حصلت على معدل اقل من ذلك، فمعناه ان لزوجك الحق في الشكوى والاعتراض ، وعليك ان تحسني نفسك .

	عادة	بعض المرات	ابداً
١ - هل تهتمين بان يتناول زوجك الفطور على الوقت تماماً ؟.	٣	٢	١
٢ - هل تتدللين عندما تشعرين ان ذلك يسيء الى زوجك ؟	١	٢	٣
٣ - هل تشجعين زوجك على القيام بهواية تخصه وحده ؟	٣	٢	١
٤ - هل تساعدين زوجك بمشاركته همومه ؟	٣	٢	١

	عادة	بعض المرات	ابداً
٥ - هل يتهمك زوجك بانك تزعجينه وتضايقينه احيانا ؟	١	٢	٣
٦ - هل توحين لزوجك لتحسين مكانته في المستقبل ؟	٣	٢	١
٧ - عندما تذهبين الى حفلة هل تسرين بوجود زوجك اكثر من اي رجل آخر ؟	٣	٢	١
٨ - هل انت بشوشة امام الزوار وهل يهنئك زوجك على ذلك ؟	٣	٢	١
٩ - هل تدعين زوجك يراك تهتمين بتجعيد شعرك وحفظ قوامك اكثر من اهتمامك للبيت ؟	١	٢	٣
١٠ - هل تعتبرين زوجك رجلا مثاليا ؟	٣	٢	١
١١ - عندما ينتظرك زوجك في مكان ما للذهاب الى حفلة مثلا ، هل تهتمين لمقابلته في الوقت المعين ؟	٣	٢	١
١٢ - اتحتفظين دائماً بالنقود حتى لا تنفذ قبل الوقت المعين وتسبب لكما الخصام ؟	٣	٢	١
١٣ - هل تتركين طاولة او غرفة خاصة لزوجك واعماله ؟	٣	٢	١
١٤ - اتكونين عابسة او متجهمة في كثير			

	عادة	بعض المرات	ابداً
من الاحيان ؟	١	٢	٣
١٥ - هل صوتك ناعم وحلو وخفيف ومنخفض؟	٣	٢	١
١٦ - اتصرين على زوجك بلبس النوع الذي يعجبك من الثياب ؟	١	٢	٣
١٧ - اتحضرين الطعام الذي يعجب زوجك كما يعجب اولادك قبل النظر اذا كان يعجبك ام لا ؟	٣	٢	١
١٨ - اتجربين الحيازة على محبة زوجك بالتمارض ؟	١	٢	٣
١٩ - هل تصرفين نقوداً اكثر من اللازم ؟	١	٢	٣
٢٠ - اتقدمين هدايا الى زوجك في عيد ميلاده وهل تعملين له (جارسيه) بين وقت وآخر ؟	٣	٢	١
٢١ - اتشجعين زوجك على القيام باعمـــال عمرانية اجتماعية ؟	٣	٢	١
٢٢ - اتهتمين بقص شعرك وتصفيفه ؟	٣	٢	١
٢٣ - اتختارين عطر يرغبه زوجك ؟	٣	٢	١
٢٤ - اتشجعين زوجك بالتنزه مع اطفالك ؟	٣	٢	١
٢٥ - هل تعتقدين انك اذا اعطيت فرصة اخرى للزواج ، تختارين زوجك ثانية ؟	٣	٢	١

المجموع :

للرجال فقط :

وضعت هذه الاسئلة وكل الاسئلة الموجودة في هذا الكتاب بعد الاختبار الطويل بين العلاقات الزوجية في احد المعاهد المختصة بهذه الامور ، فيجب اخذها بعين الاعتبار واعتبارها مقياساً دقيقاً . فاذا حصلت على معدل ٧٥ فانت زوج مثالي واذا كان معدلك اقل من ذلك فمعناه ان لزوجتك الحق في الشكوى .

	عادة	بعض المرات	ابداً
١ - هل تعبس عند نهوضك في الصباح ؟	١	٢	٣
٢ - هل تنتقد طبخ زوجتك ؟	١	٢	٣
٣ - هل تقارن اعمال زوجتك باعمالك ؟	١	٢	٣
٤ - هل تنسى حاجة او غرضا اوصتك عليه زوجتك ؟	١	٢	٣
٥ - هل تشخر في نومك ؟	١	٢	٣
٦ - عندما تكون مريضا ، هل تجبر زوجتك على البقاء بجانبك كل الوقت ؟	١	٢	٣
٧ - هل تعمل اشياء كثيرة لتفحص بها اعمال زوجتك ومقدرتها ؟	١	٢	٣
٨ - هل تنتقد زوجتك بحضور الضيوف ؟	١	٢	٣
٩ - اترفض زيارة ذوي زوجتك واقاربها واصدقائها اذا طلبت منك ذلك ؟	١	٢	٣

	عادة	بعض المرات	ابداً
١٠ - اذا اساء ابناؤك التصرف فهل تلقي اللائمة على زوجتك ؟	١	٢	٣
١١ - هل تتدخل بامور زوجتك كشراء الثياب والقبعات وما شاكل ؟	١	٢	٣
١٢ - هل تخبر زوجتك انك آسف اذا كنت مخطئا في عمل ؟	٣	٢	١
١٣ - هل تتصل بزوجتك اذا علمت انك ستتأخر عن الوقت المعين ؟	٣	٢	١
١٤ - هل تشتم كثيراً في البيت ؟	١	٢	٣
١٥ - هل تنسى تاريخ الزواج ؟	١	٢	٣
١٦ - عندما تمر بمحل ازهار هل تفكر باخذ ضمة الى زوجتك ؟	٣	٢	١
١٧ - هل تتقاسم افكارك ومشروعاتك للمستقبل مع زوجتك ؟	٣	٢	١
١٨ - هل تهتم بزوجتك عندما تكون مريضة او متعبة ؟	٣	٢	١
١٩ - هل تعارض زوجتك في زيارة اقاربها ؟	١	٢	٣
٢٠ - اتعارض بالبقاء في البيت والاهتمام			

	عادة	بعض المرات	ابداً
باولادك لتفسح لزوجتك مجال الاشتراك ببعض الرحلات او الحفلات ؟	١	٢	٣
٢١ - هل تضع نقودك تحت تصرف زوجتك ؟	٣	٢	١
٢٢ - هل تمانع في ان تقوم زوجتك ببعض التسليات ، كالموسيقى مثلا ؟	١	٢	٣
٢٣ - هل تعارض زوجتك عند مراقصتها غيرك في حفلة ، او بالاصح هل تمتعض من ذلك ؟	١	٢	٣
٢٤ - هل تمنع زوجتك عن اشياء تفعلها انت كالتدخين مثلاً ؟	١	٢	٣
٢٥ - هل تمسك بيد زوجتك عند الذهاب الى السينما او الى نزهة ؟	٣	٢	١

المجموع :

الفصل العاشر

الاسباب التي تهدم الزواج

تزوج نابوليون الثالث منذ خمس وسبعين سنة تقريبا اجمل امرأة في العالم في ذلك الوقت بالرغم من معارضة الكثيرين في البلاط لهذا الزواج . تيسر لنابوليون وزوجته المال والقوة والشهرة والجمال والحب ، وكل ما يتطلبه غرام مثالي . لكن ، ويا للاسف ، انطفأت شعلة الحب وتحولت الى رماد . وكل ما كان يقدمه نابوليون لها بجعلها اميرة وحسناء فرنسا لم يكن كافياً لجعلها مطمئنة ساكنة ، فكانت تنق عليه دائماً وتخالفه وتتبعه من مكان الى آخر ، لترى ما اذا كان يرافق امرأة اخرى . حتى انها كانت تعطل عليه العمل وتتدخل بشؤونه السياسية . اخيراً ، ضاق نابوليون بها ذرعاً ولم يعد يطيق وجودها . وقد كتب عنه احدهم انه كان يتسلل في ظلام الليل متشحاً بثياب العامة ومتخفياً بين الناس ليزور احداهن لاشباع رغباته ونزواته .

ماذا فعل جمال الاميرة حيال هذا ؟ لا شيء . الجمال وحده لا يكفي ، والحب يموت اذا تخلله النزاع . شبه مذيع بالراديو الزوجين المتفقين بالبنطلون ، فاذا ما خاطه الخياط ، تبقى الرجلان متصلتين حتى تفنيا معاً . وقد شبه الزوجين المتنافرين بالمقص ، يتجهان دوماً في الاتجاه المعاكس

ويقضيان على كل ما يقع بينهما .

كان الكاتب الشهير تولستوي من اسعد الناس في بدء زواجه . ولكن زوجته كانت عاملاً كبيراً في تعاسته في اواخر ايامه لكثرة شكواها وانتقاداتها . كانت زوجته تحب الرخاء والتنعم ، وكان هو يحتقر الترف . كانت تتوق للشهرة ومدح الناس واستحسانهم ، على ان هذه كلها لم تعن له شيئاً . كانت تحب الغنى والنقود ، وكان هو يعتقد ان الثروة والملك الخاص خطيئة لا تغتفر . كانت حياتهما بعد مرور اثنتين واربعين سنة على زواجهما جحيما لا يطاق . وفي احدى الليالي الماطرة هرب تولستوي من البيت ولم يكن يعي الى اين هو ذاهب . وبعد مرور احد عشر يوماً توفي في محطة لسكة الحديد متأثراً من التهاب في رئتيه . وكان طلبه عند موته ان لا يسمح لزوجته رؤيته عند دفنه!

لم تكن حياة ابراهام لنكولن اوفر حظاً من حياة تولستوي فقد كانت زوجته دائمة الشكوى والانتقاد وكانت تنتقد قوامه ومشيته وشكله الخ . وحدث ذات مرة بينما كانا جالسين على مائدة الفطور ان فاه لنكولن بما اغاظها فتناولت قدح القهوة الساخن وقذفته الى وجهه ، وقد رد لنكولن على هذه الاهانة بالصمت . وكان كل ما يفعله ان يتحاشى مقابلة زوجته اكثر ما يمكن . هذه كانت النتائج التي جرتها كل من زوجات نابوليون وتولستوي وابراهام لنكولن ، وكانت النتائج على ما رأيت .

لعل قصة السياسي الكبير ديزرائيلي من اعظم القصص التي ذكرت حتى الآن : بقي ديزائيلي اعزباً حتى بلغ الخامسة والثلاثين عندما شعر بضرورة الزواج . واخيراً انتقى امرأة في الخمسين من عمرها ، ارملة وشائبة . هل كان الحب دافعاً للزواج ؟ كلا . عرفت آن ذلك ، وعرفت انما يريدها زوجة له لانها كانت ثرية . فطلبت منه ان يمهلها مدة سنة واحدة حتى تدرس اخلاقه ، واخيراً قبلت آن الزواج به . لم تكن الارملة على حد من الجمال او الشباب او الذكاء ولا كانت تعرف القليل ولا الكثير من التاريخ ، ولكنها كانت على جانب من الخبرة في معاملة الرجال .

قضت آن مع زوجها ثلاثين سنة من اسعد ايام حياتها ، وكان هو يمتدحها ويفخر بها اينما ذهب . وقد بقيا على هذه الحال حتى فارقت آن الحياة في الثانين . قال احدهم : « النجاح في الزواج هو اكثر من ان تجد الشخص المناسب عليك ايضاً انت ان تكون الشخص المناسب . »

كانت كاترين الامبراطورة الروسية من اعنف الطغاة . فقد أمرت بقتل الكثيرين من الاعداء واشعلت نار الحروب لاتفه الاسباب . ولكنها كانت تغفر لطباخها اذا حرقت الطبخة ، فتأكلها دون ادنى تأنيب .

كتب لفنجستون لارند قطعة اسماها « الاب ينسى » فكان لها صدى في جميع المدارس والكليات والمنتديات والمجتمعات فنشرت في اشهر المجلات والجرائد المعروفة وهذه هي :

الاب ينسى

« استمع يا بني ، اقول هذا وكفك منطو تحت خدك الوردي ، وشعرك متدل على جبهتك ، والابتسامة البريئة على شفتيك ، تنام مسروراً في هدأة الليل وحلكة الظلام . منذ دقائق معدودات ، وبخني ضميري على ما فعلته نحوك هذا النهار ، ولذا اتيت الى فراشك لاطلب المغفرة. وبختك عندما كنت تلبس قبل ذهابك الى المدرسة ، لانك لم تغسل وجهك . وقاصصتك ، لانك لم تنظف حذاءك . وكلمتك بغضب عندما وقع منك الكتاب على الارض . ولم اكن صبوراً عليك وقت الفطور عندما دلقت الشاي على الطاولة ، وعندما وضعت مرفقيك عليها . وعندما كنت ذاهبا الى عملي ، وانت الى المدرسة ، صرخت لي : « مع السلامة بابا » فانتهرتك ان ترفع كتفيك . وبعد الظهر ، عندما اتيت من العمل ، رأيتك تركع على الارض وتلعب بالكلل ، فامرتك امام اصدقائك الذهاب الى البيت ، ففعلت . تصور ذلك من والد نحو فلذة كبده يا ولدي!

هل تذكر عندما اتيت الي وانا اقرأ في المكتبة فانتهرتك لانك قطعت حبل تفكيري ؟ انك لم تقل شيئا بل ركضت نحوي ورميت بذراعيك حول عنقي ، وقبلتني ونظرت الى عيني ، ثم ركضت خارجا . بعد ذلك فقط

اخذت اشعر بصغر في نفسي .

ماذا كنت افعل طوال السنوات الماضية ؟ لماذا كنت اوبخك على اخطائك ؟ لماذا كنت اتوقع منك اعمال الرجال؟ لماذا كنت اقيس اعمالك باعمالي واعمال الكبار ؟ الآن رأيتك كبيراً بقلبك الصغير ، كالفجر يبعث انواره على التلال ويمسح دموع الازهار . رأيت كل هذا بقبلتك البريئة قبل ذهابك للنوم . لا تهتم ابداً يابني ، اتيت الى فراشك في الظلام مستحيياً من نفسي . انك لا تفهم ما انا فاعل ، حتى ولو اخبرتك عنها ساعات النهار . ولكن غداً سأكون اباك الرؤوف ، سوف اضحك والعب واحزن معك ، وسوف اذكر دوما انك لا تزال طفلاً . بالامس كنت بين ذراعي امك ورأسك الصغير على كتفيها . لقد سألت منك الكثير يا ولدي ! »

* * *

محبة الوالد لبنيه ضرورة لابقاء الوحدة الزوجية متينة وعليك ان لا تهملها .

كانت العادة في روسيا ايام القياصرة اذا ما اجتمع قوم بحفلة على طعام ان يتقدم منهم الخادم او الطباخ ليشكروه على حسن صنيعه . فلم لا تشكر زوجتك مثلاً على حسن طعامها وخدمتها لك ؟ فان حسن التقدير مزية يتصف بها العقلاء .

تعتبر الازهار لغة الحب والتعبير عن الشعور الصادق

بالمودة ، فاذا وجدت فرصة سانحة لاهداء زوجتك زهوراً لا تدعها تفوتك ، لان هـــذه الاشياء البسيطة تعني شيئاً كثيراً لزوجتك ، فتحبك وتقدر مجهودك في سبيل اسعادها .

ومن بعض العادات الذميمة التي يقوم بها بعض الرجال والنساء هي تناول الفطور في الفراش ، وهـذه يجب محاشاتها لانها تدل على انانية الشخص وعدم اكتراثـه بالشخص الآخر . عادة اخرى هي فتح الرسائل التي لا تخص الزوج بل تخص الزوجة ، وذلك في سبيل المعرفة . فاذا كنت غير واثق من زوجتك فانت لا تستحقها . فلمـاذا تتدخل بشؤونها الخاصة الى حد كبير كهذا ؟

قالت دوروثي ديكس : « لا تستطيع امرأة في العالم ان تفهم لماذا لا يضع الرجل مجهوداً كبيراً لجعل حياته البيتية سعيدة بينما يصرف كل قواه ومجهوده لتحسين اعمـاله وصناعته . فيترك اخطر امر في حياته للحظ ويكترث كل الاكتراث في جعل اعماله ناجحه ونقوده وافرة . لا تستطيع المرأة ان تعرف لماذا لا يعاملها زوجها بالسياسة والحلم . يعرف كل رجل كيف يستطيع ان يدع زوجته تفعل كل شيء اذا ارضاها ببعض المديح لجمالها وادارتها . يعرف كل رجل انه اذا ما اخبر زوجته عن جمال ثوبها فسوف لن تقبل عن هذا الثوب بديلا من احسن واحدث انتاجات الموديـلات الباريسية . يستطيع الرجل ان يقبل المرأة في عينيهـــا فيجعلها كالخفاش ، وبقبلة دافئة على شفتيها يجعلها خرساء

كالمحار . » تفضل المرأة كل مــا سبق على جميع كنوز الارض ومسراتها ، فلماذا لا تهتم بحيـاتك البيتية كاهتمامك باعمالك ؟ فانك تقضي اكثر من نصف عمرك في البيت وهذا هو المكان الذي تستطيع ان تكون فيه سعيداً ان لم يكن لك حظ من هذه الدنيا .

من كل ما ذكر لم نأت على ذكر الحياة الجنسية ، وقد دلت الابحاث ان معظم حالات الطلاق سببها التنافر الجنسي . وكما قال الدكتور بوبينو : اسباب الطـــلاق هي كما يلي حسب الاهمية :

١ – عدم التوافق الجنسي .

٢ – الاختلاف في الآراء والدرجة العلمية .

٣ – الصعوبات المادية .

٤ – الشذوذ العقلي والجسمي والعاطفي .

ينهي معظم الآباء والمربين وخـاصة المعلمين الاطفال والشبان عن قراءة الكتب الجنسية . نعدها مفسدة لانها تنافي القانون الاخلاقي في بلادنا الشرقية . وقد نسينا نحن ان هذه العادات والتقاليد اصبحت عقيمة قديمة ونحن لا نزال نتمسك بها . انني لست من دعاة سارتر ، ولا ادافع عن الوجوديين ولا عن مذهب العراة لانهم متطرفون ، كما انني

لا احترم الرجعيين الذين يضعون التقاليد القديمة البالية حاجزاً يمنع التقدم نحو حياة افضل .

في الانسان نزعة طبيعية للمعرفة وحب الاستطلاع ، وخاصة اذا كانت المعرفة معرفة امر خطير كالجنس . وانني ممن يشجعون الشبان والشابات على معرفة كل صغيرة و كبيرة عن الحياة الزوجية من الكتب التي تتعاطى الموضوع باسلوب علمي اكثر منه عاطفي . فالمعرفة خير من الجهل ، وليس هنالك امر من امور الحياة يخالف هذا القانون .

الفصل الحادي عشر

اهمية المظهر

قال احدهم : « مظهرك الآن يضمن نجـاحك في المستقبل » . إن اول ما يهتم به الناس هو مظهرك الخارجي ، فاذا لم يعجبهم مظهرك اولاً امتنعوا عن التعرف اليك اكثر . قد تكون من العلماء او الموسيقيين او الخطبـاء ، ولكن ذلك لا يعني شيئا اذا لم يكن مظهرك يوحي الاحترام . من الصعب جدا ان تكون فكرة صحيحـة عن نفسك ، لانك لا تسمع سوى الاطراء والقليل من الانتقاد .

تتكون هذه الفكرة الخاطئة بصورة خاصة اذا عـاش شاب بين الكثيرات من الفتيات ، او قليلات من الفتيات بين الكثيرين من الشبان . لان حالات استثنائية كهذه تتطلب ذكاء اكثر لمعرفة الاطراء من الواقع .

يظن ذوو الشخصيات الضعيفة انهم لا يصلحون اذا كانوا صلعا مثلاً ، او اذا كانوا قصاراً ، او لم يكن لديهم النقود الكافية لشراء ما يبتغون من الثياب ، فيعيشون وحيدين بعيدين عن المجتمع فيكرهون . ويزيد ذلك في تكوين الفكرة الخاطئة عن انفسهم . يحدث هذا عادة عند النساء اللواتي يتمثلن بنجوم السينما والممثلات ، وينسين ان هؤلاء الممثلات يروضن اجسامهن ترويضا خاصاً ، وانهن يبررن

تحت ايدي اخصائيين كثيرين قبل وصولهن امام العدسة .

انتبه الى ثيابك :

تؤلف الثياب اكثر من تسعين بالمئـــة من مظهرك الخارجي ، فاذا تقدمت الى وظيفة ما ، عليك ان تقـدر ملبوسك حق قدره ، فلا تذهب الى رئيسك دون سترة (جاكيت) مثلا اذا كان لبس السترة لازما . واذا كنت فتاة فلا تكتفي من المجوهرات التي لا تؤثر في الزينة اكثر من قبعة من الريش . فالممثلون والممثلات يذهبون الى الخياطين والخياطات اكثر من ذهابهم الى محلات - الماكياج - واكثر من حفظهم لادوارهم . فاذا اردت ان تعطي الآخرين صورة محترمة عن شخصيتك فعليك ان تعلق اهمية كبيرة على ثيابك .

نصح بولونيوس ابنه قائلا :

« اشتر ثيابك بالثمن الذي تتحمله جيبك ،
ولتكن بسيطة ولا تظهر بمظهر الـــثري ،
لان زينتك بمظهـرك وثيـابك » .

ينظر الناس الى الثقافة والاخلاق والذوق الحسن قبل ان ينظروا الى الجمال . فلماذا لا تهتم بمظهرك وثيابك ؟ انها لا تكلفك كثيرا من المال ، ولكنها تحتاج الى قليل من الخبرة وحسن الذوق والنظر الى ما حولك ، يتطور

اللباس من زي الى آخر كما تتطور اي ظاهرة من ظواهر الحياة . وليس اللباس للتدفئة فقط ، بل لجذب الانظـــار واستمالة النفوس . وكيفية اللباس تعتمد طبعاً على العادات والتقاليد المتبعة وعلى نوع الطقس وعلى تقدم الحضارة وعلى عوامل اخرى عديدة :

١ - عليك ان تعير اهتمامك لنوع اللباس الذي تلبسه ، وهل يتناسب مع مدخولك الخاص والمكان والمناسبة التي انت فيها .

٢ - لا تنس ان تكون الوان الثياب التي تلبسها مناسبة .

٣ - لا تلبس ازياء غريبة قبل ان تراها مقبولة من الجميع .

٤ - عليك ان تسر اذا قال الناس : « كم انت جميل بهذه الثياب » اكثر من سرورك اذا قالوا : « ما اجمل ثيابك » .

٥ لا تحاول ان تغطي شخصيتك باغلى الثياب الواردة من باريس وتظهر بمظهر المتصنع .

٦ - اعط اهتماماً خاصاً للازرار المفقودة والقبات الممزقة ومـــا اشبه .

للنساء فقط :

لدى النساء متسع اكثر من الرجال لاختيار ثيابهن كما ان امامهن مجالا اوسع لـــلاخطاء . فتأتيهن الازياء

الباريسية في كل فصل من الفصول وتؤثر عليهن الممثلات في كل فيلم من الافلام . ان عليهن ان يظهرن بمظهر يبهر الرجال ، ويجاري الوقت ، ويضاهي ما يلبسه غيرهن من النساء . اما المرأة العاقلة فهي التي تقف موقف الرصانة من هذا الامر وتفكر قبل الشراء ، وتقدر ما اذا كان هذا الثوب سيصبح كعابر سبيل في عالم الازياء ، ام انه سيثبت الى مدة ما . ان المرأة العاقلة هي التي تختار ثيابها التي تصلح لجميع المناسبات ، فلا تسرع الى السوق فيما اذا دعيت الى حفلة ليلية او حفلة زواج او حفلة راقصة ، وهي بالرغم من ذلك ، لا تشتري الثياب الرخيصة الثمن لانها من النوع الخفيف ، ولا تشتري الثياب الغالية الثمن لانها مزركشة وذات زي حديث . هي لا تضع المونوكير بكثرة ولا تطيل اظافرها كثيراً ، ولا تستعمل البودرة والروج والعطورات بكثرة تستلفت النظر على بعد امتار .

ان الثياب المنتقاة بذوق واهتمام تدل على الشخصية الثابتة واحترام الذات . واذا قدرت المرأة ثيابها حق قدرها وجدت نفسها واثقة من نفسها في المحافل . فتوجه اهتمامها الى الحديث مع الناس بدلا من اهتمامها بتغطية زر مقطوع من ازرارها ، وما شابه . وعند ذلك تجد نفسها اهلا لمعاشرة الناس والفوز بمحبتهم .

تخلص من عاداتك السيئة

هناك بعض العادات غير المستحبة التي يتعودها الناس بصورة عفوية لانها تسير دون مراقبة العقل الواعي . ومن هذه العادات رمش العينين بكثرة وعض الاظافر والنظر الى الثياب والحذاء والبصق في الطرقات . ومنها تحريك الجسم بحيث يميل ذات اليمين وذات الشمال واللعب بربطة العنق وطقطقة مفاصل الاصابع واللعب بالاسنان ، وغير ذلك من حركات الوجه المختلفة التي تثير الاشمئزاز . يمكنك التخلص من هذه العادات بصعوبة لانك تعودتها منذ زمان بعيد ، ولكن يمكنك التخلص منها بمرور الزمان والممارسة والاعتناء المستمر .

الفصل الثاني عشر

سر معاملة الاطفال

في طريقك الى الشهرة عليك ان لا تهمل اهم عواملها وهو سر معاملة الاطفال . من الممكن ان يحسدك الناس اذا كنت من الذين يهتمون بابنائهم وزوجاتهم اهتمامهم بانفسهم وبالآخرين ، وسوف يحبك آباء الاطفال الآخرين وامهاتهم اذا كنت لبقاً بمداعبة ابنائهم .

تذكر ان الاطفال ذوو افكار وتأثرات وانفعالات واحساسات وعواطف كالكبار ، على ان لهم غرائز ورغبات وحوش الغابات . فلا يمكنك ان تعاملهم كاشخاص بلغوا سن المراهقة او الرشد ، ولا يمكنك ان تعاملهم كما يلاعب الاطفال لعبهم المدللة ، لان للاطفال شعوراً كما للكبار كما تقدم .

عليك ان تكون حذراً حصيفاً لبقاً في معاملة الاطفال ، انظر الى الطفل باعتباره رجل المستقبل وانه الآن في دور الدرس والتحضير ليكون رجل المستقبل .

ان الدلائل ، لسوء الحظ ، لا تدل على وفرة العناية بالاطفال في بلادنا ، فنجد معظمهم بعد ان يبلغوا سن الرجولة معرضين ليكونوا من رواد السجون والمشردين الناقمين على

الانسانية جمعاء ، او من بائعي العلكة وحاملي الامتعة وقطاع الطرق واللصوص والمجرمين في الحالات الشديدة . اننا لا نستطيع ان ننحي باللائمة على هؤلاء المنكودي الحظ . اننا نحاكم هؤلاء بصفتهم مجرمين بحق الانسانية لانهم خالفوا القوانين الموضوعة لحماية الناس من الاعتداء . ان السبب الاول في الحالة التي وصل اليها هؤلاء يرجع الى عدم العناية بهم وهم لا يزالون في المهد . فاي شخص يتلقى ثقافـــة متوسطة ويعيش عيشة هادئة في احضان والديه يكون من مساعدي البشرية على النهوض والارتقاء ، بدلا من النزول الى دركات الفساد والانحطاط . ان التربية الابوية هي اول ما ندعو اليه لحماية رجال المستقبل من الفقر والجهل والمرض والانحطاط الخلقي .

لا يمكننا في اي حال ان نلقي التبعة كلها على الآباء والامهات . ولا يمكننا الجزم بالقول ان لـلوفرة المادية والبحبوحة من العيش اساس بالموضوع . فان الطفل الذي لا يلقى الحب والعناية اللازمين في الصغر ، يعمـــل على الحصول عليهما في الكبر دون ان يعي الطرق والاساليب التي يستعملها لذلك الغرض . لقد صدق المثل القائل « الابن ينشأ على ما كان ابوه » وهناك مثل عامي يقول « طب الجرة على تمها بتطلع البنت لأمها »

ان كثرة الاولاد في العائلة الواحدة ضرورية لتجعل الاطفال يعتمدون على انفسهم ، فلا يكونون مدللين يفعلون ما

يطيب لهم دون وادع او وازع ، كما يتعلمون ان ما هو حق لهم هو ايضاً حق لغيرهم من اخوتهم ومن باقي الناس . بذلك يسعى الطفل بنفسه الى ما يحتاجه ويطمح في ان يجعل نفسه احسن من اخوته لينال رضى والديه . على ان كفة السيئات ترجح على كفة الحسنات في العائلة الكبيرة ، اذا لم يكن الوالد قادرا على القيام بتربية اولاده وتوفير الضمانات المادية لهم . وهناك اسباب اكثر اهمية . ففي بلد مثل بيروت مثلا حيث تتلاصق جدران المنازل وحيث يحيط بك الجيران من كل صوب تصبح مجبوراً على كبت الكثير من رغبات الاطفال في الصياح واللعب والقفز وما اشبه لان ذلك مما يزعج الجيران . ان هذا الكبت المشاعر يجعل الام كثيرة الالحاح في مطالبها ترغب في المعاكسة ، كما يجعل الاطفال يلاقون الفشل والهبوط في المساعي .

اذا اراد الطفل ان يلعب في الشارع لم يجد له متسعا ومجالا لكثرة السيارات والمارة . فلا يستطيع اللعب بالكرة ولا يتمكن من الركض خلف اصدقائه . ليست الحالة نتيجة لغلطة الوالدين بل هي غلطة المدنية التي وعدت الناس بالسعادة نتيجة للتسهيلات المادية التي تقدمها . ليست الحياة في المدينة جميلة كما يتصورها البعض . فهي جحيم اذا قسناها بالحياة في قرية متقدمة حيث نستنشق الهواء النقي غير الممتزج بالدخان المتصاعد من السيارات ، وحيث الهدوء الذي لا يقطعه

ضجيج الترامواي وصراخ الباعة ، وهدير المحركات على اختلافها . رغم كل ذلك ، على الوالدين ان لا ينسيا حاجة اولادهما الى العطف والصبر والفهم العميق وحرارة الحنو الابوي .

تكثر حوادث « الخطف » في بلادنا وذلك نتيجة لاهمال الوالدين تربية اولادهم . اخبرت ام ان ابنتها قد خطفت شابا وذهبت معه الى الجبل . فقالت : « هذا مستحيل ، وكيف يكون ذلك وقد ربيت ابنتي على يدي ، وانا رئيسة الاخوية وابوها امين سر جمعية الكنيسة ! » . ليس ذلك مستحيلا في نظري فقد كان ابوها يترك البيت صباحاً ولا يعود الا في المساء . وكانت الام تفعل كذلك بعد ان تعد طعام الغداء لابنتها ، ولم تشعر الابنة يوماً انها تحت رعاية والديها ، فكانت تشعر بحاجة الى رعاية وجدتها في الشخص الذي وعدها بالزواج فهربا معا . هذه غلطة الآباء الكثيرين الذين ينهمكون في اعمالهم وينغمسون في ملذاتهم ويعكفون على طلب الشهرة فيتركون اولادهم يهيمون كما يشاؤون .

ان قلة العناية ككثرتها مضرة ، ونتيجة كل منهما واحدة ، وهي سأم الطفل ونقمته على حياة البيت والعائلة . فاذا كانت الام تقف لابنها بالمرصاد في كل اعماله ، وتأمره بين آونة واخرى ان يغسل يديه ويعمل فرضه ويطرد الكلب من الغرفة ، ويطفىء الراديو ويكف عن اللعب ليذهب الى النوم ، يحد ذلك من نشاط الطفل الطبيعي

ويقيد ميله الغريزي الى الحركة الضرورية لنمو جسمه وقوته

على الوالدين ان يتساهلا قليلا في فرض القوانين والقواعد التي يسنانها ، وان يعرفا كيف ومتى يأمران اولادهما بالكف عن اللعب والتسلية . واذا كان الوالدان كثيري الاهتمام بابنهما عندما يمرض ، فان الطفل يستطيع ان يعرف ذلك ويتمارض في كثير من الاحيان حتى ينال عطف والديه. وقد رأينا ظاهرة من هذه الظواهر في فيلم « راسبوتين » عندما شاهدنا ابن الكسندر الثاني يتظاهر بـألم في اذنه امام امه كي تحضر له راسبوتين ليسليه . فيرد عليه راسبوتين بالتليفون قائلا : « قـل لامك ان اذنك لا تؤلمك فسوف آتي اليك عما قريب » .

وكان تأثير راسبوتين على الملك والملكة سببه هذا الابن الذي كثيراً ما تظاهر بالمرض وادعى الشفاء على يد راسبوتين .

عندما يصبح الطفل في الثالثة من عمره يجد الوالدان ان طفلهما قـد اصبح متوحشاً صغيراً بدلا من ان يكون ملاكا طاهراً . ففي هذا العمر يكب الطفل طعامه علي ثيابه ، ويكسر الصحون ، ويضرب بالملعقة على الطاولة ، ويشتم ، ويستعمل كلمات بذيئة سمعها من هنا وهناك . هذه ظواهر عادية لا بد من حدوثهـا فعلى الوالدين التغاضي عن هذه الامور لدرجة ما ، وان لا يستعملا الضرب في هذه الحالات فالطفل من طبيعته حب الذات والانانية والاقتراب من كل ملذة والابتعاد عن كل كريه ومضر . يأخذ التعليم والتقويم

مأخذه بعد مرور كثير من السنين ، ولا عجب اذا رأينا الانانية في كثير من اليافعين والشبان الذين لم تعلمهم الاعوام خبرة والايام عبرة .

فالام التي تتواعد مع صديق زوجها للالتقاء في حفلة كوكتيل ، عليها ان لا تغضب اذا وجدت ابنها يخطف حصة اخيه من الحلوى . ان الاطفال لا يتعلمون بالذي يسمعونه بمقدار ما يتعلمون من درايتهم والعطف عليهم لجعلهم رجال المستقبل ونساءه ، الطاعة عادة ولا تخلق مع الطفل وعليه ان يتعلمها تدريجياً على مر السنين . والحسد يلعب دوراً مهماً في حياة الاطفال كما هي الحالة عند الكبار ، فاذا وجد الطفل ان عناية والديه تتحول الى اخته الصغرى فانه يتأثر كثيراً ويتمنى لو ان ذلك الطفل لم يكن موجوداً ، وربما جرب ازعاجه وضربه . فعلى الوالدين الاعتناء بشعور الكبير من اولادهم في فترة خطرة كهذه . ويمكننا ان نمهد امامه الطريق باخبـــاره مثلا انهما سيحضران له رفيقاً يسليه ، واخاً صغيراً يلعب معه ، وبذلك يرى الطفل ان اهتمام والديه بالطفل الجديد انما هو اهتمام به فيقتنع ويخف حسده .

هناك غير الحسد ، نزعة ثانية فطرية عند الطفل هي ميله الى الفضول ، فهو بطبيعته يرغب في فك القطع الغريبة التي يجدها في البيت كالساعة او الآلة الموسيقية . والحل الوحيد لهذه المشكلة هي احضار اللعب للطفل التي تفك وتركب والتي لا تنكسر . ليست هذه مشكلة الاطفال فقط فكم

من مذياع وآلة كاتبة وسيارة ذهبت للتصليح لان رب البيت اراد التفتيش عن الخراب الحاصل فيها . واذكر في هذا السبيل :

اذا كان رب البيت بالدف مولع

فشيمة اهـــل البيت كلهم الرقص

هناك مشكلة اخرى هي الكذب . فقد تغضب الام عندما يكذب ابنها وتنسى انها في ذلك الصباح كذبت على جارتها وان زوجها كذب على مـــديره ليحصل على يوم استراحة بادعائه المرض . اليس من حق الطفل ان يحتال نفس الحيلة كي لا يـــذهب الى المـــدرسة ، وسبيل الكذب عند الاولاد هو الخوف من القصاص . فاذا كان الوالدان يقاصصان ابنهما على اقل بادرة من بوادر الكـــذب ، فانه يتمادى فيه . ولكن لا يجوز الاعتماد على طريقة القصاص فهناك طريقة ثانية وهي تشجيع الطفل على قول الحقيقة .

لا يفرق الطفل بين الحقيقة والخيال كما نفرق بينهما نحن . فهو لا يميز بين القصص الخياليه التي تتلوها عليه جدته وبين الحوادث الواقعية . لهذا السبب تجد معظم الاطفال يخافون الليل والضبع والجن وما شاكل .

السرقة مشكلة اخرى . فالطفل كما ذكرنا قبلا اناني بطبعه . وفكرة الملكية الخاصة بعيدة عن فهمه فلا عجب اذا وجدته يسرق كال اخيه او الحلوى المخصصة لاخته .

وعليه ان يتعلم ان ليس كل ما في البيت خاص به . فماكينة الخياطة وما فيها يخص اخته الكبرى . والمكتبة تخص اخاه الاكبر واللعبة وثيابها لاخته الصغرى والكلل له ، وانه لا يحق له ان يأخذ شيئاً مما ليس له دون موافقة صاحبه واذنه .

عدم الثقة بالنفس دافع آخر من دوافع السرقة . فاذا كان اصدقاء الطفل يهزأون منه لقصره او لتاهته بالحديث او لتقصيره في دروسه ، فان الطفل يجد السرقة ضربا من البطولة وعملا لا يستطيع سواه ان يخاطر على الاتيان به . ان هذه العادة السيئة يستفحل امرها وتصبح خطرة اذا لم تقمع في اول نشوئها وبداية .

القصاص : لا يقاصص الطفل بالضرب كما هي الحال في بلادنا فان الصينيين يعجبون لهذه الطريقة في التربية ، وكيف ان القوي يستعمل قوته ضد شخص لا يستطيع الدفاع عن نفسه . ان مثلنا العربي القائل : « العصا لمن عصا » ليس عمليا بالنسبة للتربية الحديثه ، فان الضرب يضر اكثر مما ينفع ، لانه يخلق في الطفل روح التمرد والعصيان والخوف . وعلى الوالدين ان يفسحا المجال لاطفالهما للعب والمرح في البيت ومع ابناء الجيران تحت رعايتهما الحكيمة دون استعمال الضرب كطريقة لتقويم الاعوجاج وتصحيح الاخطاء .

تنتظر الام مثلا من ابنها البالغ ست سنوات الهدوء في فيلم يستغرق ثلاث ساعات لانها هي تجد الفيلم مشوقاً

للغاية . وهي تنتظر منه ايضاً ان يأتي للغداء عندما تناديه وهو مستغرق باحسن لعبة للكلل لديه .

اذا لم يطع الطفل في امر من الامور فعلى الوالدين ان ينظرا الى اهمية الامر ويقاصصانه بعدم اعطائه بعض الحقوق كشراء علكة او اعطائه فرنكا وان يشرحا له السبب . القصاص الحازم بغير شرح وتفسير للسبب يجعل الطفل في مرارة من العيش وخوف من والديه . والطاعة الناتجة عن ذلك لا فائدة ترجى منها . الطاعة الحقة هي الناتجة عن الحب والوفاء والاخلاص والثقة المتبادلة بين الطفل ووالديه

يحتاج كل طفل الى الامور الآتية :

١ - **عطف الامومة ومحبة الوالد** : ليس التقبيل صحياً للطفل على ان عدمه مضر اكثر من عمله . وعلى الطفل ان يشعر بعطف والديه في سنيه الاولى ، ويرى الكثير من الابتسامات والدلال والتربيت على الظهر والتشجيع على العمل الحسن والنهي عن العمل المسيء .

٢ - **الشعور بالاهتمام به** : اذا سأل الطفـــل سؤالا ولو سخيفاً ، فانه ينتظر جوابا من والديه ، وعليهما بالاجابة عن كل سؤال يسأله حتى يغذيا به روح المعرفة والاستفسار عن كل ما يدور حوله .

٣ - **الشعور بقوة الاعتماد على النفس** : اذا لم يكن ابنك من الاذكياء والنوابغ فلا بأس عليه ، اذ يمكنك تعليمه الاعتماد على النفس اذا افتخرت به وهو بحالته الحاضرة .

٤ - **الشعور بعزة النفس** : ان الطفل عزيز النفس كالرجال وربما وجدت عزة النفس عند بعض الاطفال اكثر من وجودها عند الرجال . واذا استمعت اليه فلا تهزأ من اخطائه وتضحك . ان الطفل لم يحصل على الخبرة والعلم اللتان تتيسران للرجل البالغ . ان الادلال والتحقير والاهانة لها مفعولها العكسي في نفس الاطفال الصغار ، ولها تأثير عظيم على مستقبلهم . اذا اردت ان تشغل الطفل بما هو نافع ، سهل له الوسائل التي يستطيع بها اللعب واللهو . فاذا لم ترد ان يلعب بالبيانو مثلا ، اعطه ملعقة وعلبة خشب . واذا اردت ان تمنعه من ان يقتلع الازهار التي زرعتها في البستان، اعطه بقعة صغيرة من البستان يلهو بها . واذا اردت ان لا يلعب بالشارع في احد ايام الشتاء ، عليك ان ترحب باصدقائه في البيت وتقـــدم لهم جميع انواع الراحة وبعض الوان الطعام . بذلك تجعل ابنك محبوبا من اصدقائه وتقرب اليك ذويهم . يقول المثل : « كرامة العبد من كرامة سيده » . فاذا اكرمت الصغار اكرمت اولياء امورهم وذويهم.

اختبر نفسك

اجب على هذه الاسئلة بامانة واخلاص . وكلما كانت اجوبتك بالايجاب كلما كنت افضل :

شخصيتك في يدك ؟

١ - هل تحب زوجتك او (زوجك) واطفالك وتحنو عليهم ؟

٢ - هل تهتم بمظهر بيتك لتجعله جميلا ؟

٣ - هل تلعب مع اطفالك اذا كانوا صغاراً وهل تشاركهم النزهات اذا كانوا كبارا ؟

٤ - هل تستمع الى مشاكل اولادك وزوجتك بصبر ؟

٥ - هل تشجع اولادك على الاعمال التي يحبونها وترى انت انها مفيدة ؟

٦ - هل تعلم اولادك قيمة النقود وتعودهم العطف على الآخرين بحكمة ؟

٧ - هل ترحب باصدقاء اولادك في البيت وتخدمهم في حفلة يقيمها ابنك او ابنتك في البيت ؟

٨ - هل تقاصصهم بحكمة وعدل ؟

٩ - هل تعير القيم الدينية اهتماماً امام اولادك ولو كنت ملحدا ؟

١٠ - هل تعطي اهتماماً زائدا للحقيقة والعدل وما اشبه ذلك من القيم الانسانية ؟

١١ - هل تقاسم مشاكل العائلة مع اولادك جميعهم ؟

الفصل الثالث عشر

كيف تتحاشى توتر الاعصاب

يجب ان تتعلم كيف تسكن وكيف يظهر عليك الهدوء الطبيعي . لن يتمتع بصحبتك اصدقاؤك اذا كنت مقطب الجبين عبوساً . واذا فكرت بتعاطي التدخين وشرب المسكرات واخذ الحبوب والمخدرات لتستريح من عناء التفكير فان ذلك يشكل عيباً من عيوب الشخصية التي تريدها كاملة منسجمة .

ان التدخين في المناسبات وارضاء الغير لا يعد عيباً اذا كان الشخص واثقا من قوة ارادته ، وانه لن يصبح عبداً لهفوة العادة . وليست الراحة في عصرنا عملا حتميا بل هي طريقة حياة وموقف ... تخسرها اذا لم تعرها اهتماما كافيا . والهرب من المسؤوليات يزيدها تفاقما يوما بعد يوم . فاذا رأيت صديقا لك يحاول ان يتهرب من مسؤولياته ويحيلها عليك عن طريق الدالة ، فتقبل ذلك لاول مرة وافهمه ان هذا العمل لا يفيده في المستقبل لان المفروض هو ان يعمل عمله بيده كي يحصل على نتيجة كده واجتهاده .

ينسى الكثيرون من الناس ان اليوم ينقسم الى : ثماني ساعات للعمل ، وثماني ساعات للنوم ، وثماني ساعات لما

ترغب فيه النفس . فنجد الكثيرين يتناولون طعامهم في خمس دقائق وينامون ساعــات قليلة كي يصلوا الى ذروات المجد القصوى . فيقف تخثر الدم في اوعية الجسم حائلا بينهم وبين ما يطمحون اليه . فيضطرون بعد ذلك لسحب نقودهم من البنوك باسرع ما كانوا يــأملون ليسددوا حسابات الاطباء والمستشفيات .

طرق الخلاص

١ - **التمرين** : يجمع بعض العلماء على ان راحة العضلات تتعلق براحة العقل . فارتخاء العضلات بعد التمرين يؤدي الى استرخاء بالمخ . يجب ان لا يكون التمرين قاسيا ، بل لطيفا لا يكلف عناء وتعبا كحمل الاثقال مثلا . فان كرسيا صغيراً وقليلا من النزول والصعود على الايدي ومد الجسم محاذيا الارض يساعد عضلات القسم الاعلى من الجسم . ثم الوقوف على الرجلين والنزول رويداً مع اجراء التنفس المناسب زفير عند النزول وشهيق عند الصعود يساعد الرئتين وعضلات القسم الاسفل من الجسم . ثم تمرن عضلات الرقبة بتحريكها بلباقة وبطء الى جميع الجهات ، وبعد ذلك الاسترخاء على سرير والنوم . يستحسن ان نجري هذه التمارين قبل الاستحمام بالماء الفاتر ، وقبل الاكل طبعا . ويحذر التمرين او الاستحمام بعد الاكل مباشرة لان ذلك مضر بالجسم .

٢ - **العمل** : لا يستطيع الراحة الكثيرون من الناس لانهم ليسوا مستعدين للاسترخاء بعد التعب الصحيح . فهم اكثر من يشتغلون ، وعندما ينامون ينهضون متعبين فلقين فتعبهم تعب مزيف سببه الضجر ، بالرغم من انهم يشتغلون طول النهار .

هؤلاء الناس هم الكتاب وبائعو القبعات والمعلمون والخياطون والطباخون وغيرهم . انهم يجدون عملهم عملا مضجراً بليداً لا يذكي فيهم روح العمل واللذة والحماس .

يمكن القول ان خمسين بالماية من الناس يستطيعون العمل بخمسين بالماية من الاعمال . ولكن الانسان يفوز بنجاح باهر في العمل الذي يجده لذيذاً . ولا فائدة ترجى من عمل اذا وجد فيه الانسان واذا لم يشعر بلذة في عمله ، لان ذلك مضر لجسمه وعقله ، فاحلام الطموح تساعد على عدم التفكير بالمشاكل والعقبات وتدفع الانسان نحو المجد والهدف الذي يريده ، وفقدان الطموح في النفس تساعد المرض التغلب على الجسم ، هذا لان الشخصية بحاجة الى وازع يحثها على العمل ويدفعها نحو النجاح .

الحل لهذه المشكلة هو التفكير بترك العمل والبحث عن عمل آخر يوفر لك مستقبلا باهراً .

اعرف طالبا جامعيا دفعه حب العلم الى الدرس فانغمس فيه حتى في اوقات فراغه . ودون ان يعي ما يفعل وجد انه يحضر نفسه ليكون استاذاً في

المستقبل . ولاول مرة وقف وتأمل وتصور نفسه استاذاً يشغل وقته في غرف الصف بين اولاد الناس يربيهم ويعلمهم ، ولا يجد له متسعا من الوقت ليفعل ما يشتهيه بحكم وظيفته. بحث الامر طويلا مع نفسه واستشار بعض زملائه ثم قرر ان يترك التعليم ويتحول الى الهندسة التي وجد فيها مراده ومناه . فلم يسأم العمل ليل نهـــار لانه احب الهندسة واطمأن الى انها ستكون مهنته في الحياة . لم يأسف على ما فعل مع انه خسر سنه كاملة لالتحاقه بصف الـــتربية والتعليم ، وذلك لانه وضع هدفا معينا امامه يحاول السعي حثيثا اليه .

تختلف الآراء باختلاف الناس ، وكل يجـد غايته في هدف من اهداف الحياة . وكون هذه الاهداف مختلفة يساعد على تنويع الوظائف وتشكيلها مما لا غنى عنه ، فوجود الاستاذ ضروري ، وكذلك المهندس والنجار والحداد والزبال حتى تتوفر حاجات الحياة ومتطلباتها المتنوعة . يجد معظم الناس وظائفهم مدعاة للضجر لكونها محدودة بنوع خاص من العمل ، يعاد ويتكرر كل ساعـــات النهار حتى يصبح اوتوماتيكياً خالياً من التفكير . واذا وجدت لنفسك عملا آخر يختلف عن العمل الاول تقضي به ساعات فراغك فانك تستريح كثيراً . والافضل ان تجد تسلية تفيدك في المستقبل . فاذا كنت في العشرين او الخامسة والعشرين فلم لا تتعلم رقص الباليه ؟ واذا كنت في الاربعين فلم لا تتعلم العزف

على آلة موسيقية ، تجد فيها تسلية وعملا . واذا كنت تلميذاً فلم لا تتعلم شيئاً عن الكهربائية وتصليح بعض الالآت خلال الصيف ؟ واذا كان عندك قطعة من الارض باستطاعتك ان تجعلها بستاناً جميلا للازهار ، واذا كان لديك الوقت الكافي فباستطاعتك الرسم وان لم تكن رساماً . المهم ان تعمل شيئاً وان تعمله انت بنفسك لتشعر باللذة . كان ونستون تشرشل يجد في البناء لذة تفوق لذته بالتفكير السياسي والمعاملات الدبلوماسية .

٣ – **التنزه والانعاش** : هناك نوعان من الانعاش ، الانعاش العامل والانعاش المستكين . يضم الانعاش العامل الرياضات بجميع الوانها كالسباحة وكرة القدم وركوب الخيل وكرة السلة والرقص وما اشبه . تفيد كرة السلة مثلا اكثر من السباحة لانها تحتاج الى تفكير وعمل في وقت واحد ، وتجعلك مرحا كل الوقت وتجد سروراً عظيما اذا غلبت . واذا غلبت فلا تهتم كثيراً لانك واحد من كثيرين . اما الانعاش المستكين فيضم السفر والرحلات ولعب الشطرنج ولعب الورق .

لا تعد هذه الالعاب مريحة اذا تبعها صياح او قتال من اجل امور تافهة . فترى الرجال في المقاهي يختلفون ويتصايحون فتظنهم على خلاف حول بعض الامور السياسية العالمية . وعندما تقترب منهم تراهم مختلفين على من لعب الورق اولا وما الى ذلك من الاسباب السخيفة . تعد

القراءة من احسن الرياضات العقلية ، ويكون صيد الاسماك لراحة الجسم واستنشاق الهواء المنعش والتعرض لاشعة الشمس الدافئة . ولكي تنال ما يكفيك ، عليك ان تجد تسليتك المفضلة والممكنة في آن واحد . بذلك تجد حياتك اكثر لذة وتمر ايامك بسرعة ودون ان تشعر بالسأم والقنوط .

٤ - **التخدير** : تعد المشروبات الروحية اقدم وسيلة لتخدير الاعصاب ونسيان المتاعب والهموم . ان هذه الوسيلة هي اسوأ الوسائل واقذرها لأن الانسان عندما يسيطر عليه السكر يتفوه باقوال كثيرة لا يمكن ان يقولها وهو في حالة الوعي الاعتيادية . فيقع من جراء البوح باسراره في المشاكل ، كما تضر المشروبات بصحته .

وقد لاحظنا في فيلم الطاحونة الحمراء ان لوتريك الرسام اتخذ الخمر وسيلة للهرب من مشاكله واتعابه حتى ذهب اخيراً ضحية الخمرة في بعض الحانات . فكانت حياته مأساة منذ بدايتها حتى منتهاها .

الفصل الرابع عشر

الزعامة والرئاسة

ليس في طاقة كل انسان ان يكون رئيسا . ولا تستطيع انت بمجرد قراءتك هذه الاسطر ان تتوفر في نفسك عناصر الرئاسة ، لان هذ الشعور مولود مع الشخص وهو قسم من ذاته . كل منا يعد رئيسا للعمل الذي يقوم به ولا بد ان يكون رئيسا في عمل من الاعمال . ولا تعني الرئاسة ان تدير شركة كبرى او توظف عددا كبيراً من الناس بل هي السلطة التي يفرضها شخص على جماعة من الناس فيجدونه جديرا بتولي هذه السلطة فينقادون اليه مختارين. والناس نوعان : نوع يحب المرؤوسية ولا يميل الى تحمل المسؤوليات . ونوع ثان لا يعرف كيف يعمل اذا كان مرؤوساً ، او اذا لم تكن لديه فكرة الرئاسة في المستقبل ، وكلا النوعين ضروري لقيام الاعمال وتوزيع المسؤوليات . ولا يمكن ان يكون الرئيس محبوباً مـا لم يعرف ثلاثة اشياء : ما يخصه ، وما يخص الغير ، وما يجب ان يفعله ليكون مرضيا عنه من الجميع .

يمكن التوصل الى الرئاسة بوسائل عديدة ، منها المحبة ومنها الخوف ومنها الحاجة . والعمل الصحيح هو العمل

الناتج عن المحبة المتبادلة والشعور بالواجب . وعلى العامل او المرؤوس ان يشعر بالامور الآتية :

١ - **الرغبة في كونه مقبولا في عمله كواحد من جماعة مختارة .**

٢ - **شعوره بالكفالة والضمان والطمأنينة في العمل .**

٣ - **شعوره بالتقدم في العمل والانتاج .**

٤ - **اعتقاده بانه يقوم بواجبه احسن قيام .**

يعتبر حسن السياسة واناقة المظهر من العوامل الاساسية في تكوين الشخصية . ولا يعد الجمال وضخامة الجسم من اسبابها ، ولكنها تساعد العوامل الاساسية في تكوين الشخصية النامة . فالشخصية ترتكز دعائمها على ميزات وخصائص فطرية غريزية تلازم الشخص منذ الصغر . وكونه محبا الرئاسة في صغره دليل واقعي على انه سيصبح في المستقبل ممن يحسنون تولي المسؤوليات الكبرى وادارتها .

كان سقراط ابشع معاصريه وجها ، وكان نابليون اقصرهم قامة . ولنأخذ روزفلت مثلا ، الشخص الذي ادار دفة سياسة الولايات المتحدة لعدة سنين وهو كسيح على كرسيه لا يستطيع النهوض . فما هي العوامل والميزات الفطرية الغريزية التي كونت شخصية هؤلاء الرجال العظام ؟

ان الميزات عديدة ونختصرها بما يلي :

القدرة ، والجدارة ، والخبرة ، والاهتمام بمصلحة الآخرين ،

والسرعة في تقدير الامور ، والقدرة على اعطاء التعليمات ، والحكمة ، وعدم التظاهر بفرض السلطة ، وقوة البنية والجسم ، والثقافة الواسعة والقدرة على المزاح في وقته ، وعدم التحيز لفريق او حزب ، والاجتهاد وقوة البيان . وهناك في المقابل ميزات عكسية كالخفة والخجل وسرعة الانفعال ، وكل الدلائل على عدم وجود الرصانة والثبات . فكل من هذه الميزات تضعف من شخصية صاحبها وتقلل من تأثيره على سواه .

من احسن الميزات البرودة في اوقاتهم وعدم التهييج او الانفعال لاقل الحوادث والمسائل ، والاهتمام بمشاكل الغير ، خاصة اولئك الذين لا تتأمل منهم مكافأة في مقابل خدمتك لهـــم .

اما الثقة بالنفس وفرض السلطة والحبور والامـــانة والمعاملة الحسنة ، فهي ميزات لا غنى عنها في بناء الشخصية القوية والشهرة الواسعة .

تدل الابحاث على ان الاشخاص القادرين على الرئاسة هم فوق المعدل بالذكاء . واذا كانوا اذكياء كثيراً فان ذكاءهم لا يفيدهم لبعد الفرق بينهم وبين مرؤوسيهم في المستوى الفكري وقوة التقدير . وعلى الرئيس ان يكون طلق اللسان ليتمكن من توجيه الاوامر بلباقة طبيعية .

يتفوق الرؤساء عادة في المواضيع الفنية والكلامية والاجتماعية والنفسانية اكثر من المواضيع العلمية والعملية . ومع ذلك فهم فوق المعدل في معظم الاعمال تقريبا .

تدل الابحاث التي قامت بها احدى المجلات المشهورة ان الرؤساء يشتغلون كثيرا ولا يتركون وقتاً كثيراً للهو . وكانت النتائج على الوجه التالي : ٨٢،٥٪ يذهبون لعملهم قبل التاسعة صباحا ، ٦٨،٧٠٪ يتركون المكتب بعد الخامسة، ٥٦،١٪ يصرفون ساعة او اقل على الغداء و ٧٨ ٪ يشتغلون يوم السبت .

انواع الرؤساء :

الرئيس المستبد الذي لا يعتقد بحقوق عماله اكثر مما يستحقون والذي يعتقد اعتقادا راسخا انه هو الآمر الناهي وعلى الجميع ان يطيعوه دون سؤال . ومثل هذا الرئيس يكون مطاعاً ولكنه غير محبوب واقل بادرة تدل على ضعفه تثبت ذلك ، كما رأينا في فيلم « الكونتيسا العارية القدمين »

الرئيس الجيد : وهو رئيس يحب عماله ويشجع عملهم فيمدحهم اكثر مما يذمهم ويكفل لهم وسائل الراحة والعناية ، ولكنه يعتقد بنفس الوقت انه هو الرئيس وهم المرؤوسون فيبقى الفارق بينه وبينهم قائما .

الرئيس المتواضع ليس برئيس بالمعنى الصحيح . يخاف ازعاج مرؤوسيه ويحاول ارضائهم ويصرف معظم وقته في مكتبه ، وليست لديه الشجاعة الكافية للامر والنهي . فقلة النظام كزيادته نقص كبير في كلا الشخصين . لذلك نرى ان وجود الرئيس الحقيقي قليل نادر .

الفصل الخامس عشر

الصلاة والايمان بالله

يحب الناس الاشخاص المتدينين المؤمنين بالله . لم يكن فوز محمد نجيب في مصر معتمدا على قوته العسكرية فقط بل كان ايمانه بالله وكثرة صلواته من الاسباب التي جعلت الشعب يؤمن بحسن نيته وافضلية حكمه . لقد جعلته قوته الداخلية مغناطيسا قويا يجتذب اليه الناس لايمانهم بتفوقه وصلاحه ، فلم تقدر قوة ما ان تخلعه عن كرسي الحكم وقيادة الشعب . وان الاشخاص الذين لا يؤمنون بالله يكونون مكروهين ومحتقرين لانهم يظنون انفسهم اكبر من ان يصدقوا الخرافات .

زد على ذلك ان الايمان بالله يوفر قوة فوق كل قوة . ذلك لان الايمان يجعل الانسان ذا قوة على تحمل التعاسة والشقاء واليأس والقنوط وينتقل بافكاره من عالم فان الى عالم خالد . والصلاة عامل لتقوية النفس والتقرب من الله وتحسين حال الانسان والاهتمام بمنفعة الغير ومحبتهم واتباع الفضيلة والابتعاد عن الرذيلة . قال فولتير احد المشككين الفرنسيين في القرن الثامن عشر « وجود الله ضروري ، واذا لم يوجد الله حقا ، اخترع الها تعبده » .

كيف عاش الانبياء :

ان الديانات الكبرى كلها واحدة وطريق واحد يهدف الى اعلى ، ليس لآلهة مختلفة ، بل لاله واحد باسماء مختلفة . فان النقاط التي يتفق عليها الانبياء اكثر من النقاط التي

يختلفون عليها . وقد نزل الوحي على الانبياء من مصدر واحد وجملهم يعلمون البشر على طرق التقوى والصلاح والايمان والامل والمحبة . فقد توصل جميع الانبياء الى نفس الاعتقاد بوجود هدف اسمى لهذه الحياة . فهم يؤمنون بعـدالة الله وحسن نية الانسان . فكل رجل بالرغم من جميع اخطائه يحمل السماء في قلبه ، فهو مولود بغريزة طبيعية ، التي ترجمها الانبياء بمحبة الغير وخدمة الآخرين . فكل مخلوق عامل اساسي في تكوين البشرية جمعاء ، وهذا التكوين يدار بيد الله القدير الى هدف اسمى وحياة افضل . وان روح الانسان الخالدة كتب لها ان تعيش عيشة هادئة بعيدة عن الضوضاء والظلمة ، قريبة من الخالق العظيم . فحياتنا مرحلة بين الماضي المائت والمستقبل الابدي . ولد الانسان على وجه الارض حتى يصبح فيما بعد ملاكاً بالسماء ، وكل التعاسة والشقاء التي يجدها الانسان ما هي الا درساً تعلمة كيف يعرف الفرق بين السعادة والشقاء . وان الوعد الكبير الذي وعده الانبياء جميعا هو السعادة في الآخرة . وان العامل الذي يربط الايمان هو المحبة ، فحيثما توجد المحبة يوجد الله ، كل الناس اخوة لان الله ابو المحبة ، فان المحبة نور ، والنور حكمة ، والحكمة هي القوة ، والقوة حياة ، والحياة هي الجمال ، والجمال هو التناسق ، والتناسق نتيجة المحبة . وان كل الاشياء في الحب ، والحب في كل الاشياء ، هو ما نسميه الله .

ماذا علمكم المسيح وما اوحى لكم به محمد

« تعالوا معي ايها الصيادون لاجعلكم صيادي الناس » وما كان منهم الا وتركوا اعمالهم وتبعوه . « تعالوا الي يا جميع المتعبين والمثقلي الاحمال وانا اريحكم » واصبح المسيح رسول الصلاح والتقوى بين الناس يدعوهم الى المحبة فيتبعوه . قال « اشفقوا عليهم لجهلهم ، علموهم كي يعرفوا ، باركوا لاعنيكم ، اشفقوا على الذين يتألمون من قلبهم الخاطىء ، حتى ولو ضربوكم عند مساعدتهم » قال ايضا : « لم آت لأخرب ما بناه من سبقني من الرسل بل جئت لابني واتمم ما بنوه » كان المسيح ذلك النبي الذي جعل من العدالة حبا قويا يعصف في قلوب الرجال .

كان يعتقد محمد ان العمل الصالح هو كل عمل يسر الغير ويفرحهم ويأخذ عن عاتقهم الشدة والالم . اتت اليه امرأة يوما تسأله كيف تستطيع اكرام امها المتوفاة فقال لها : « احفري بئراً لسقاية الظمآن . » كان النبي محمد كالمسيح يحب الاطفال ويعتقد ان الاطفال ابرياء وقد خلقوا وعلى وجوههم مسحة مقدسة من السماء فلماذا لا تحب الاطفال انت فيعرف الناس ان الحب طبيعة فيك وليست مصطنعة لنيل مبتغاك وما يرضيك ؟ لا اريدك ان تكون نبيا ولا حتى متدينا بل رجلا فاضلا يحب الغير وتفعل للآخرين ما تريدهم ان يفعلوه لك .

وجل ما اتمناه الآن انك يا قارئي العزيز ، استنفت ما سبق من الكلام وجعلت منه حافزاً يدفعك نحو الشهرة التي تتوخاها والشخصية التي تتمناها .

محتويات الكتاب

تصحيح خطأ ، صفحة ٨٠ سطر ١ ، اختبارين .